IE.
150.

educație fizică și sport

1 1976

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIX, NR. 1, IANUARIE, 1976

CUPRINS

M. BĂRĂ : Activitatea sportivă a studenților brașoveni în sezonul de iarnă 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ILEANA JIPA : Gimnastica ritmică în școală (I) 4

V. LANCZ : Contribuții la îmbunătățirea organizării și predării educației fizice la clasele I—IV . . . 13

I. TUDUSCIUC : Metodica învățării unor elemente de gimnastică acrobatică (I) 18

D. GUȚIU : Voleiul școlar în timpul iernii, pe teren redus 24

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Complex de exerciții pentru gimnastica în producție sub formă de pauză 29

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

D. GÂRLEANU : Programarea pregătirii 32

MARILENA IOTA, A. GAGEA, I. NICOLAU, GEORGETA NENCIU, GEORGETA BRĂGĂREA : Studiul unor indicatori de reglaj nervos și cardiac la echipa feminină de baschet a I.E.F.S. 41

L. PUȘCAȘ : Dezvoltarea forței specifice la jucătorii de hochei . 48

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

MARIA ȘERBAN : Model de antrenament autogen (II) 52

MEDICINĂ SPORTIVĂ

P. MITA : Deviațiile coloanei vertebrale la scrimeri 58

OPINII — CONSULTAȚII

M. IONESCU : Cerințe prioritare ale etapei precompetiționale 63

FILE DE ISTORIE

D. ALMĂȘAN : Rolul Societății Astra în dezvoltarea educației fizice din Transilvania 67

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, MIRCEA COSTEA (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 6, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 124149
Costul unui abonament pe un an, lei 48
Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Departamentul export-import presă, București, Calea Griviței 64—66
P.O.B. — Box 3901, Telex : 011631

ACTIVITATEA SPORTIVĂ A STUDENȚILOR BRAȘOVENI ÎN SEZONUL DE IARNĂ

MIHAI BÂRĂ
Ziarist

Într-o zonă geografică prin excelență montană și în consecință cu mari opțiuni pentru turism și drumeție, succesiunea anotimpurilor nu este de natură să influențeze — în sens negativ — procesul de instruire și educație prevăzut în planul de învățămînt, și cu atît mai puțin activitatea sportivă extrașcolară cuprinsă în ansamblul activităților sportive de masă, organizate sau pornite din inițiative de grup sau chiar individuale. Într-adevăr, dacă cu ani în urmă în Brașov sportul în general, iar cel universitar în special, era marcat de servituțile unei insuficiențe a bazei materiale, eșuînd adesea în improvizație, azi, dispunînd de o bază materială sportivă proprie, Universitatea din Brașov și-a creat premisele unei continuități de activitate capabilă să asigure, în condiții optime, orarul studențesc pentru educația fizică, ca și numărul de ore solicitat de activitatea de performanță concentrată în activitatea secțiilor clubului sportiv. Nu e puțin lucru ca, pornind de la zero, activitatea sportivă studențească să se desfășoare acum într-o sală proprie, în incinta universității, pe „Colină" cum îi spun studenții, în noua Sală a sporturilor din Brașov, în bazinul de înot al orașului pe stadionul universității (fostul Stadion Municipal), care dispune și de o sală de forță sau, atunci cînd e cazul și pentru cine este nevoie, în cabinetul de cultură fizică medicală, dotat cu toată aparatura necesară unei rapide și eficiente recuperări fizice. Sîntem tentați să spunem — reflectînd, de fapt, realitatea — că problema bazei materiale a fost definitiv soluționată pentru tineretul studențesc și, în asemenea condiții, încît să-i asigure dezvoltarea ca întindere de masă și calitatea din unghiul performanței și al condițiilor necesare pentru obținerea ei.

Dacă adăugați la tot ceea ce a creat mîna omului, cadrul natural excepțional și vecinătățile care invită la mișcare și exerciții fizic, veți înțelege mai bine afirmația de la început că, indiferent de anotimp, la Brașov sportul universitar a dobîndit și privilegiul continuității, pe lîngă cele inițiale de varietate și complexitate.

Cunoscînd „noul context edilitar" al sportului studențesc brașovean, ne apare mai simplu ca, păstrînd imaginea de ansamblu a activității, să investigăm cu mai mult succes o zonă limitată de timp — iarna — în care, pornind de la premisele inițiale să putem coborî pe filiera concretului pînă la acțiunea de amănunt: excursia, concursul, tabăra etc, la îndemîna studentului și demersurile făcute în acest sens de antrenori și profesorii catedrei de specialitate. Din capul locului, trebuie spus că, la fel ca și în alte centre universitare, pentru realizarea cu succes a aspectelor legate de cultura sportivă de masă și la Brașov colaborează, se susțin și se întrepătrund inițiativele catedrei de educație fizică cu cele ale Asociației studenților comuniști din Brașov, care acordă și un sprijin

Educație fizică și sport, nr. 1, 1976, pag. 1.

material substanțial. E un dialog real, existent, care se cere, doar, din cînd în cînd, reînnoit, consolidat și extins.

Și acum, să vedem, în concret, ce au întreprins cei responsabili de această activitate în favoarea educației fizice și sportului studențesc de iarnă la Universitatea din Brașov.

Profitînd de scurta vacanță de iarnă, cîteva din secțiile de performanță ale Clubului sportiv universitar (schi, alpinism, baschet) au organizat, pe perioada 22 decembrie—2 ianuarie, o tabără de instruire și antrenament la cabana Cristianul Mare, sub directa conducere a unor cadre didactice ale catedrei. Pentru secția de schi, mai numeroasă, scopul a constat în depistarea unor elemente valoroase, care să fie promovate pentru înalta performanță. Orele de antrenament intense și caracterul emulativ al programului adoptat au stimulat opțiunile studenților pentru schiul alpin de competiție. Pentru cei neselecționați, tabăra de iarnă în sine, cu ineditul muntelui și al vieții de cabană, cu concursul final de schi, a constituit un prilej de recrutare definitivă pentru sport. Alpiniștii au făcut un pas mai departe pe calea desăvîrșirii. Astfel, în afară de schi, practicat în orice condiții de teren și de zăpadă, ei s-au încumetat — sub biciul gerului — la escalade în pereții Cristianului Mare, au organizat tabere de iarnă cu dormit în corturi pe zăpadă, cu rigorile unei vieți aspre, gradat și premeditat alese.

Baschetul (fete), eliberat de automatismele și mimetismele jocului la panou, a coborît în sfera pregătirii și stimulării calităților motrice de bază, reluînd, de fapt, drumul în spirală, anual, al oricărui sportiv de performanță. Nu știm cît a dăruit schiul din virtuțile sale tehnice și de concentrare fetelor, dar cu siguranță timpul petrecut pe munte a fost o regenerare dorită și folositoare a bateriilor psihice.

Paralel cu această tabără din Cristianul Mare, un alt grup de studenți (circa 35), selecționat după criteriul priceperii în tainele schiului, a participat la o tabără de schi organizată de U.A.S.C.R., la Padina. Studenții au fost însoțiți și instruiți de un cadru didactic, care le-a înlesnit descifrarea unor taine tehnice. E un drum bun, promițător, dar pentru creșterea gradului de eficiență este nevoie ca un instructor-profesor să lucreze cu cel mult 10—12 studenți. Altfel, se pierde prea mult timp cu explicațiile, sînt prea mulți timpi morți între execuții, lecția n-are densitate, iar automatismele nu întrunesc numărul minim de repetări spre a se putea instala. O revedere, deci, a raportului studenți-instructori în taberele de schi organizate de M.E.I. ar asigura acestora nota de densitate și efect presupusă pentru structuri temporare al căror scop declarat este de instruire și antrenament.

Începînd din semestrul II, la Universitatea din Brașov ființează un cerc de inițiere în schi, pentru toți studenții doritori, sub îndrumarea unui cadru didactic supraveghetor. E desigur locul să spunem că acest plan n-ar fi realizabil fără acoperirea necesară de înzestrare materială. Interesîndu-ne pe filieră, am constatat că magazia de echipament sportiv a U.A.S.C. Brașov dispune de o dotare destul de bună. Pentru acțiunile organizate săptămînal de U.A.S.C. în colaborare cu catedra, echipamentul se pune gratuit la dispoziția studenților. O privire sumară, la diferite date calendaristice ale anului în curs și ale celui trecut, ne-a demonstrat că în permanență materialul sportiv și echipamentul s-au aflat într-o continuă solicitare. Solicitarea este maximă la sfîrșiturile de săptămînă, stimulată și de acțiunile (excursiile metodic organizate) inițiate de U.A.S.C., și în care 45% din costurile totale materiale revin organizației studențești. Sînt deosebit de căutate excursii de sfîrșit de săptămînă în Bucegi, la Piatra Mare, la Plaiul Foii, în Cristianul Mare etc.

Din cei peste 4 000 de studenți la zi ai universității brașovene, 2 500 fac sport organizat, în cadrul unui program conceput de minister, prin planul de învățămînt. De activitatea acestora nu ne ocupăm în prezentul articol fiind de resortul obligațiilor profesionale, atît ale studenților, cît și ale cadrelor didactice aferente. Se poate afirma cu certitudine (pe baza unor cifre statistice) că și din restul studenților care nu mai au obligații didactice pentru sport, peste 70% sînt prezenți într-o formă sau alta de activitate. Pentru aceștia, schiul, excursia, drumeția la sfîrșit de săptămînă rămîn formele preferate, dar nu singurele; nu putem omite de pildă cercul de karate pe care-l frecventează regulat, de două ori pe săptămînă, peste 100 de amatori. Demonstrația publică de la mijlocul

lunii decembrie n-a făcut decît să lărgească și mai mult cercul celor interesați de această disciplină. De asemenea, cercul de tenis este extrem de solicitat și obligat la o oarecare selecție pentru a putea acorda un număr acceptabil de ore de antrenament în sală. În sfîrșit, să amintim numeroasele competiții intergrupe, interani, interfacultăți, cuprinse în bogatul calendar competițional de masă comun al catedrei cu U.A.S.C. Brașov. Jocurile sportive — baschetul, handbalul și fotbalul — în sală sînt în elementul lor, indiferent de anotimp, și se află în mare trecere, indiferent de anii de studii. Atît băieții cît și fetele le practică cu același entuziasm. Pentru jocuri, problema este de a se ține o evidență a rezultatelor și mai ales o programare anunțată din vreme, dar și aceste aspecte au fost soluționate prin colaborarea dintre cadrele catedrei și responsabilii comisiilor sportive ale U.A.S.C.

Sportul sudențesc brașovean se înscrie pe linia ascendentă din punct de vedere cantitativ, de unde îi revine obligația de a se realiza și pe planul dificil și pretențios al calității. O reevaluare a posibilităților, o strategie și tactică adecvate momentului și forțelor sportive latente în universitate ar crea — sîntem convinși — ambianța propice unor realizări superioare în viitor, de care sînt capabili studenții brașoveni și cadrele didactice care îi îndrumează. Și, dacă intențiile există, ele trebuie urmate de măsurile necesare care să le pună în practică.

Sportul brașovean are azi condițiile de a ajunge din urmă și de a depăși — pe alocuri — sportul sudențesc al suratelor mai mari din centrele universitare de tradiție. E nevoie doar de startul de entuziasm care să-l angajeze pe drumul afirmării plenare. Și, poate că din acest considerent, catedra este încă datoare...

Educația fizică și sportul în învățămînt

GIMNASTICA RITMICĂ ÎN ŞCOALĂ (I)

Prof. ILEANA JIPA
Liceul „Spiru Haret"—București

În orice încercare de a aborda probleme privind educația fizică a fetelor, cuprindem masiv în unghiul de cercetare ramura vastă a gimnasticii ritmice. Adresîndu-se direct și exclusiv fetelor, gimnastica ritmică ne oferă nu numai o bogată și variată paletă de mișcări și exerciții îndelung experimentate, folosite și adnotate cu indici înalți de reușită, dar și porți deschise spre noi forme de manifestare prin mișcare, noi drumuri către sănătate, frumusețe, optimism.

Noi, cei care ne preocupăm de creșterea și modelarea tinerelor vlăstare, ne dăm seama cît de timpuriu se face văzută tendința fetelor spre un anumit gen de mișcare, spre o manieră specifică lor de a se exterioriza prin gest. Mobilitatea înnăscută și foarte manifestă a copilăriei poate fi captată și dirijată la fete nu numai cu ușurință, dar și cu totală dăruire din partea lor, de acel gen de mișcare unde domină nota estetică, ritmicitatea, participarea afectivă. Necesitatea organică de manifestare prin mișcare specific feminină, existența imboldului interior spre cultul formelor de mișcare cît mai expresive și variate, cît mai cuprinzătoare ca sens și totodată eficiente în direcția dezvoltării fizice armonioase dobîndirii unor deprinderi motrice și realizarea unor indici de menținere a sănătății, au condus la nașterea acestei ramuri a gimnasticii și apoi, treptat, la îmbogățirea considerabilă a conținutului. Dezvoltarea și răspîndirea gimnasticii ritmice au parcurs etape surprinzătoare, iar în ultima vreme demonstrațiile atît de grăitoare de pe stadioanele și din sălile noastre și ale altor țări ne-au uluit și fascinat totodată prin etalarea unui cuprins atît de bogat, de semnificativ, educativ și plin de frumusețe.

Astăzi nu ne mai putem imagina educarea multilaterală a fetelor fără ca în secvența educației fizice să nu fie cuprinsă pe larg gimnastica ritmică. Prezența atît de pregnantă și necesară a gimnasticii ritmice în contextul instructiv-educativ în domeniul educației fizice a fetelor își are justificarea în multiplele atu-uri ale acestei discipline. Privind trăsăturile caracteristice esențiale (unele dintre acestea fiind exclusive) ale gimnasticii ritmice, intuim cu ușurință rațiunea locului pe care îl ocupă și trebuie să-l ocupe în procesul educativ școlar privind tinerele fete.

Gimnastica ritmică este accesibilă de la cea mai fragedă vîrstă și necesar a fi folosită încă din perioada preșcolară, la grădiniță, aplicată neîntrerupt în toți anii de școală, ea creează obișnuința atît de binevenită pentru sănătate, pentru muncă și activitatea de zi cu zi în orice domeniu, de a practica zilnic exercițiul fizic (mai cu seamă după trecerea perioadei de școlarizare).

Accesibilitatea și conținutul deosebit de atractiv ale gimnasticii ritmice, efectele deosebite asupra dezvoltării fizice și a sănătății, posibilitatea de organizare a activității cu un minim de necesități materiale au asigurat gimnasticii ritmice un puternic ca-

Educație fizică și sport, nr. 1, 1976, pag. 4

racter de masă, etalat adeseori și în mod strălucit în cadru sărbătoresc prin manifestări care au prilejuit unui imens număr de tinere să-și ducă la îndeplinire dorința de acțiune în sensul unor exerciții fizice potrivite cu specificul feminin, adică frumoase, expresive, realizate cu interes și dăruire.

Nu înseamnă însă că practicarea gimnasticii ritmice este numai ocazională, cu prilejul unor serbări sau demonstrații. Ea este și trebuie să fie o prezență permanentă în sprijinul educației și al instruirii multilaterale, pe parcursul întregii perioade de școlarizare (cu începuturi chiar din preșcolar).

Printr-o analiză atentă a conținutului gimnasticii ritmice, prin observarea metodelor și a rezultatelor obținute prin exerciții, structuri și complexe, ne dăm seama de multitudinea problemelor de pregătire și dezvoltare fizică, de realizarea unor priceperi și deprinderi motrice, de mărirea capacității motrice, ce își găsesc răspunsul în aplicarea continuă, perseverentă și judicioasă a acestei ramuri a gimnasticii. Pe lîngă activizarea marilor funcții vitale, pe lîngă dezvoltarea calităților fizice de bază — forță, viteză, rezistență, exercițiile din gimnastica modernă trebuie să conducă înspre obținerea în dezvoltarea fetelor a unor calități specifice cum sînt suplețea, elasticitatea, coordonarea fină a mișcărilor, ușurința în mișcare, posibilitatea de a exterioriza și transmite prin mișcare stări emoționale, ușurință în orientarea în spațiu și timp. Urmărim la fete dezvoltarea unei apreciabile mobilități articulare, elasticitate ligamentară, musculatură lungă. În prim plan este pusă preocuparea pentru ținuta corectă, frumoasă, atitudine elegantă și dezvoltarea gustului pentru frumos.

Toate acestea au determinat un interes crescînd pentru gimnastica ritmică și includerea ei în programele școlare pe un spațiu lărgit.

Programele școlare actuale prevăd, în ceea ce privește gimnastica ritmică, cerințe sporite în raport cu programele din trecut, dar privind prin prisma caracteristicilor arătate, profesoarele, mai cu seamă acelea care sînt atrase deosebit de această ramură și sînt preocupate de dezvoltarea ei, pot prevedea în planificare un volum crescut de cerințe. Gimnastica ritmică poate fi practicată și în școli cu condiții minime, iar aparatura necesară (corzi, mingi, panglici, eșarfe, steguțe etc.) este ușor de procurat și confecționat. Sporirea volumului de cerințe în direcția gimnasticii ritmice se face fără a stînjeni prevederile programei. Ceea ce indică programa pentru fiecare clasă constituie un minim ușor realizabil, iar pentru creșterea volumului se pot folosi mai multe căi. În primul rînd, se vor repeta cu stăruință elementele prevăzute de programă, pentru maximă perfecționare. Elementele în plus pe care urmărim a le introduce trebuie să aibă continuitate și legătură logică cu cele din programă în sensul că la început adăugăm elemente de același nivel de dificultate, iar apoi de dificultate superioară cu tendința de a ajunge la nivelul cerințelor clasei următoare. De exemplu : la capitolul săriturilor artistice pentru clasa a V-a programa indică săritura dreaptă, săritura deschisă, săritura închisă, iar pentru clasa a VI-a — săritura pisicii și săritura pas. Vom adăuga în planul nostru pentru lărgirea volumului de cerințe la clasa a V-a săritura cu forfecare în față, săritura verticală cu extensie, săritura pisicii, iar pentru clasa a VI-a — săritura dreaptă cu balansul unui picior (înainte, lateral, înapoi), săritura cu extensie cu îndoirea unui picior înapoi în faza de zbor, săritura pas cu îndoirea și întinderea înainte a piciorului oscilant.

În eșalonarea și înlănțuirea temelor din gimnastica ritmică pentru alcătuirea planurilor calendaristice, am preferat alăturarea acestora cu teme din gimnastica acrobatică, sărituri la aparate și volei, dar îmbinarea temelor este deschisă și altor preferințe. În unele perioade, sarcinile lecției pot fi realizate și numai prin teme din gimnastica ritmică, acest lucru fiind în funcție de viziunea de ansamblu a profesoarei asupra unui întreg an școlar.

Alcătuirea unei lecții folosind exerciții din gimnastica ritmică necesită o deosebită atenție din partea profesoarei. Aceste exerciții au în principal un pronunțat caracter formativ ; selectarea și aplicarea lor necesită grijă, cunoștințe temeinice și permanentă preocupare. Urmărim în egală măsură prelucrarea întregului corp, folosind pentru aceasta exer-

ciții cît mai variate, îmbinate cît mai atractiv și cît mai dinamic cu alternanțe de ritm. Vom căuta să folosim chiar și pe parcursul unei singure lecții exerciții din cît mai multe grupe, pentru ca lecția să fie cît mai atractivă și eficientă. Din lecție nu trebuie să lipsească variații de pași, pași de dans (de preferință stilizați), exerciții corective, exerciții de întindere și relaxare, de mărire a mobilității articulare, de dezvoltare a detentei și perfecționare a coordonării. Principalele grupe din care ne alegem temele de lecție (urmărind realizarea precisă și a indicațiilor programei școlare) : sărituri artistice, piruete, mișcări în val, exerciții de echilibru menținut, exerciții cu aparate portative.

Exercițiile din dansul clasic constituie un capitol foarte folositor pregătirii și dezvoltării în direcția cerințelor gimnasticii ritmice, cu indicația de a fi aplicate cu discernămînt, fără exagerare, încadrate organic în verigile lecției, cu respect față de formele prestabilite ale acestui gen de mișcare. Aceste exerciții au un rol deosebit în formarea ținutei, a prelucrării analitice a musculaturii, a unei subtile expresivități ; ajută substanțial la înțelegerea corelației dintre muzică și mișcare, a orientării în spațiu și timp.

În practica exercițiilor din gimnastica ritmică este necesar a ține seama foarte mult de vîrsta executantelor. În clasele mici, mergînd pînă la clasa a VII-a, vom pune desigur accent pe corectarea ținutei, obținerea unor indici de dezvoltare, însușirea unor deprinderi și devoltarea calităților fizice, favorizînd perioada de creștere și ușurînd trecerea peste dificultățile fizice și psihice legate de prepubertate și pubertate. Vom imprima exercițiilor un ritm vioi, muzica o vom alege din bucăți vesele și care se adresează copilăriei. Structurile și complexele să fie scurte și nu prea complicate, uneori putem imprima combinațiilor caracter de joc. Înaintînd spre clasele mari, schimbăm caracterul afectiv al exercițiilor și tindem cît mai mult spre perfecționare, spre accentuarea expresivității, introducem o cît mai mare alternanță de ritm, folosim pe o întindere mai mare tempouri lente pentru a mări amplitudinea, stăpînirea mișcării, perfecționarea echilibrului ; și mai cu seamă urmărim a crea la eleve posibilitatea de a-și construi singure exerciții noi pe baza celor învățate, de a le stimula gîndirea și imaginația pentru noi combinații și mișcări și a le sădi dorința și îndemnul de a imprima exercițiilor propria lor personalitate.

În intenția de a oferi un punct de pornire și unele sugestii cu caracter orientativ, am însăilat o propunere de teme pentru o secvență de plan calendaristic și două lecții aservite acestui plan.

*
* *

Perioada : trimestrul II, luna februarie.

Clasa a VII-a.

TEME. **Lecția 1 :** I) val înainte ; II) săritura dreaptă cu întoarcere 180° la trambulina elastică ; III) repetarea unor elemente din volei învățate în anii precedenți. **Lecția 2 :** I) piruetă în arabesc ; II) săritura pas ; III) podul din stînd cu ridicare. **Lecția 3 :** I) o combinație de echilibru menținut 16 timpi pe același picior, cuprinzînd cumpănă și menținerea unui picior întins lateral, cu piciorul de bază îndoit ; II) săritura cu rostogolire la ladă. **Lecția 4 :** I) exerciții cu mingea elastică, cuprinzînd aruncare și prindere (vertical) cu aceeași mînă și dintr-o mînă în alta ; II) aceeași, în deplasare ; III) rostogolire înapoi peste umăr. **Lecția 5 :** I) aruncarea și prinderea eșarfei și șerpuire în combinație cu balans de trunchi și întoarcere pe vîrfuri ; II) săritură cuib cu un picior. **Lecția 6 :** I) pirueta arabesc de pe un genunchi ; II) val înainte, în final, ridicarea unui picior înapoi, celălalt pe vîrf. **Lecția 7 :** I) o combinație de 32 de timpi cu eșarfa, care să cuprindă balans de trunchi circular cu purtarea eșarfei, balans de braț cu șerpuire, aruncare și prindere în deplasare ; II) legarea elementelor : rostogolire înainte ghemuit, rostogolire înapoi în depărtat, sfoară, rostogolire înapoi ghemuit. **Lecția 8 :** I) legarea săriturilor : săritura pisicii, săritura cuib cu un picior, săritura cu arabesc, pirueta pe vîrfuri prin învăluire, val înainte.

Spre exemplificare, prezentăm conspectul lecției nr. 4.

a) Mers, alergare pas de vals înainte cu val cu un braț, de aceeași parte cu piciorul (fig. 1).

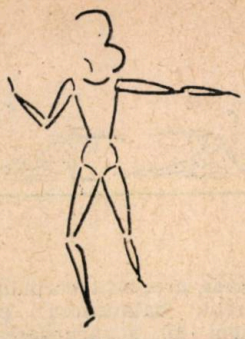


Fig. 1

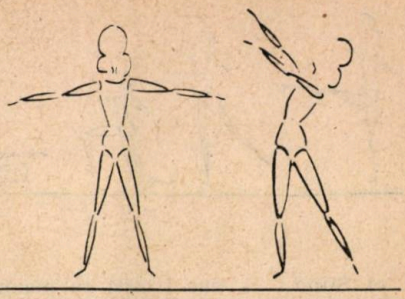


Fig. 2

b) Stînd depărtat cu braţele lateral : 1) ducerea braţelor sus ; 2) coborîrea braţelor lateral cu arcuire ; 3—4) ducerea braţului stîng la dreapta cu îndoirea trunchiului la stînga, trecerea greutăţii corpului pe piciorul drept, piciorul stîng pe vîrf ; 5—6) trecerea ambelor braţe spre stînga pe jos, îndoirea trunchiului la dreapta ; 7) revenire cu braţele sus ; 8) coborîrea braţelor (fig. 2).

c) Stînd cu braţele sus : 1—2) îndoirea trunchiului la dreapta cu arcuire ; 3—4) balansarea trunchiului prin dreapta jos stînga, revenire cu ducerea braţelor prin stînga jos, dreapta sus ; 5—8) se repetă în sens invers. 1—2) răsucirea trunchiului la dreapta cu balansarea braţelor prin lateral jos încrucişate şi revenire, cu arcuire din genunchi ; 3—4) aceeaşi, spre stînga ; 5—6 ghemuire cu capul pe genunchi şi braţele încrucişate pe gambe ; 7—8) revenire (fig. 3).

d) Stînd : 1) balansarea piciorului drept înainte şi a braţelor lateral ; 2) balansarea piciorului drept înapoi şi aşezare pe genunchiul drept ; 3—4) aplecarea trunchiului înainte şi aşezare pe călcîi, cu ducerea braţelor pe sus înainte, jos înapoi ; 5—6) revenirea trunchiului cu ducerea braţelor prin înainte sus, ridicare de pe călcîi, extensie ; 7—8) aşezare pe coapsa dreaptă, sprijin pe braţul drept, picioarele îndoite la stînga, braţul stîng lateral. 1—2) Întinderea piciorului stîng lateral şi val cu braţul stîng ; 3—4) îndoirea trunchiului la dreapta cu lăsare pe antebraţul drept şi ducerea braţului stîng deasupra capului ; 5—6) revenirea trunchiului, revenire de pe antebraţ şi ducerea braţului stîng sus ; 7—8) îndoirea piciorului stîng, trecere pe coapsa stîngă, sprijin pe mîna stîngă, braţul drept lateral. 1—6) se repetă mişcările de la timpii 1—6 precedenţi, în sens opus ; 7) îndoirea piciorului stîng orientat în sus ; 8) revenire în stînd (fig. 4).

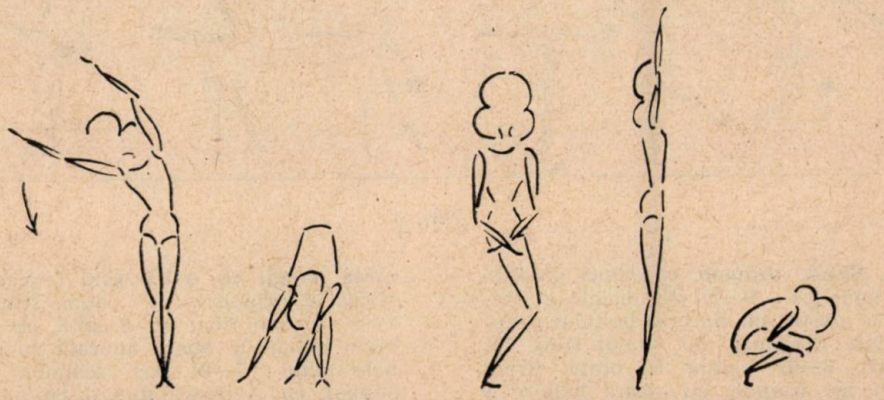


Fig. 3

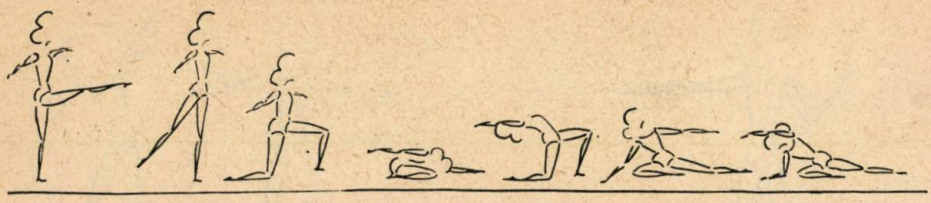


Fig. 4

e) Stînd : 1) pas lateral cu piciorul stîng la stînga cu ducerea brațelor lateral ; 2) ducerea piciorului stîng înapoia dreptului pe vîrf încrucișat, stîngul ușor îndoit, brațul drept la stînga ; 3) balansarea piciorului drept lateral dreapta pînă la orizontal cu ridicare pe vîrful stîng, brațele diagonal ; 4) coborîrea piciorului drept lîngă stîngul, genunchii ușor îndoiți, brațele în față jos ușor rotunjite ; 5—6) două sărituri ca mingea, cu ducerea brațelor înainte și lateral ; 7) săritură mică, cu ducerea piciorului drept înainte și accent pe sol cu călcîiul, întoarcerea palmelor în sus ; 8) revenire în stînd (fig. 5).

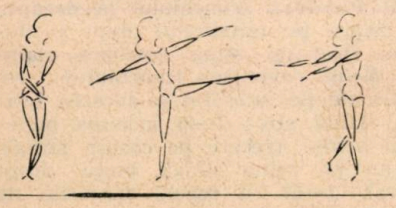


Fig. 5

înte, trecerea greutății corpului pe piciorul drept, balansarea piciorului stîng înapoi 45° și aruncarea mingii vertical ; 6) prinderea mingii pe palma dreaptă, balansarea brațului în jos, așezarea piciorului stîng înapoia dreptului, ușoară îndoire din genunchi ; 7—8) îndreptare cu brațele lateral și întoarcere 360° spre dreapta prin pași mici pe vîrfuri. 1—2) Balansarea brațului drept prin jos în față spre stînga (plan frontal), aruncarea mingii vertical și prinderea pe palma stîngă, cu pas lateral cu stîngul, la stînga ușoară îndoire și întindere a genunchilor și trecerea greutății pe piciorul stîng, dreptul rămîne pe vîrf ; 3—4) aceeași, în sens opus ; 5—6) purtarea mingii pe sub braț, cu îndoirea și întinderea brațului și răsucire ; 7) revenire pe același drum ; 8) revenire la poziția inițială (fig. 6).

II. Stînd, brațele lateral, mingea pe palma dreaptă : 1—2) pas schimbat ușor săltat pe piciorul drept cu aruncarea (vertical) și prinderea mingii pe palma dreaptă ; 3—4) pas schimbat ușor săltat cu piciorul stîng, cu arun-

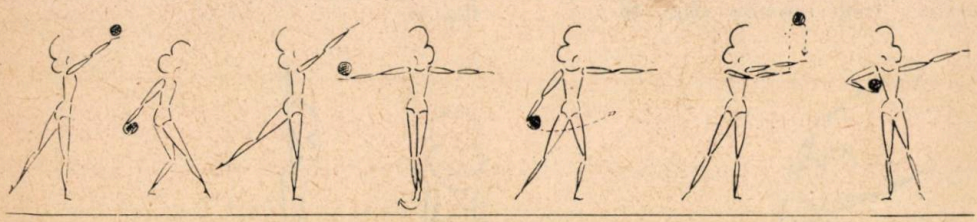


Fig. 6

I. Stînd, mingea pe palma dreaptă în față jos : 1—2) pas înainte cu piciorul drept, cu ducerea brațului drept înainte diagonal sus, brațul stîng lateral ; 3—4) balans cu brațul drept prin jos înapoi, cu ușoară îndoire a piciorului stîng, dreptul înainte pe vîrf ; 5) balans cu brațul drept înacarea mingii cu boltă prin față spre stînga și prinderea pe palma stîngă ; 5—6) pas schimbat cu dreptul, cu ducerea mîngii la spate apucată cu ambele mîini ; 7—8) pas schimbat cu stîngul, cu trecerea mingii pe palma dreaptă și ducerea brațelor lateral (fig. 7).

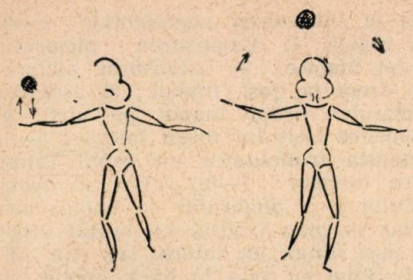


Fig. 7

III. Rostogolire înapoi peste umăr. 1. În formaţie de cerc cu faţa spre centru, stînd : 1—2) pas lateral cu dreptul la dreapta şi încrucişarea stîngului înapoi, cu ducerea braţelor lateral şi răsucirea din umeri cu palmele în sus ; 3—4) pas cu stîngul la stînga, dreptul încrucişat înapoi, îndoire din genunchi, îndoirea trunchiului, capul aplecat, braţele rotunjite deasupra capului, palmele încrucişate ; 5—8) aceeaşi (fig. 8).

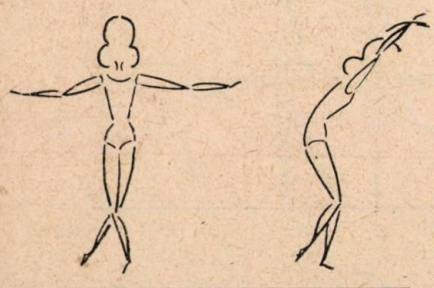


Fig. 8

Şi acum, conspectul lecţiei nr. 5. a) Mers, alergare. Cîte două, apucate încrucişat la spate, pas de polcă.

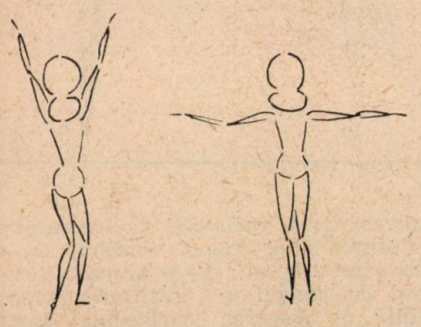


Fig. 9

b) Stînd, cu faţa la bară, depărtat cu vîrfurile orientate în afară (poziţia II din dansul clasic), apucat de bară cu ambele mîini : 1—2) îndoirea genunchilor 90° orientaţi în afară (demi-plié) ; 3—4) revenire ; 5—6) îndoirea genunchilor cît mai mult, orientaţi în afară, călcîiele păstrează contactul cu solul (grand-plié) ; 7—8) revenire. 1—2) Ridicare pe vîrfuri ; 3—4) revenire pe călcîie ; 5—6) se repetă (fig. 10).

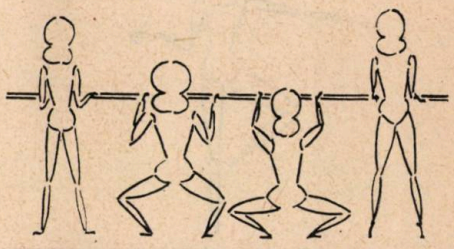


Fig. 10

c) Stînd, cu umărul stîng la bară, apucat cu mîna stîngă, braţul drept lateral, vîrfurile orientate în afară (poziţia I din dansul clasic) : 1) ducerea piciorului drept înainte pe vîrf, răsucit, genunchiul orientat în afară, călcîiul spre stînga ; 2) revenire ; 3—4) se repetă ; 5) ducerea piciorului drept lateral pe vîrf (călcîiul orientat spre sol, genunchiul în sus) ; 6) revenire ; 7—8) se repetă. 1) Ducerea piciorului drept înapoi pe vîrf, răsucit (genunchiul în afară, călcîiul orientat spre stînga) ; 2) revenire ; 3—4) se repetă ; 5—8) se repetă mişcarea de la timpii 5—8 precedenţi (fig. 11). (Battementendu).

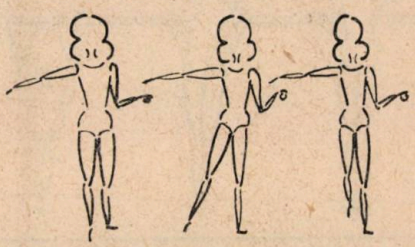


Fig. 11

d) Aceeaşi poziţie iniţală, ca şi la exerciţiul precedent : 1—2) îndoirea genunchiului drept orientat lateral dreapta, cu vîrful bine întins lîngă genunchiul stîng (passé) ; 2) ducerea piciorului drept înainte pe vîrf (ră-

sucire în afară) ; 3) repetarea aspectului de la timpul 1 ; 4) revenire la poziția inițială ; 5—8) se repetă exercițiul ducînd piciorul lateral pe vîrf. 1—4) Se repetă exercițiul, ducînd piciorul înapoi pe vîrf ; 5—8) se repetă exercițiul, ducînd piciorul lateral pe vîrf (fig. 12).

Fig. 12

rea și întinderea genunchilor ; 5—8) se repetă. 1) Balansarea piciorului drept înainte ; 2) balansarea piciorului drept pe jos, înapoi ; 3) așezarea piciorului drept înapoi pe vîrf ; 4) coborîrea brațului drept lateral ; 5—6) extensia trunchiului cu capul întors spre dreapta ; 7—8) revenirea trunchiului și a piciorului cu balans circular în plan frontal cu brațul drept pe sus, stînga jos lateral sus (fig. 13).

f) Stînd cu fața la bară, apucat cu ambele mîini : 1) îndoirea trunchiului lateral stînga ; 2) ducerea trunchiului înapoi și extensie ; 3) ducerea trunchiului îndoit la dreapta ; 4) revenire ; 5) ducerea piciorului stîng înapoi pe vîrf ; 6) balansarea piciorului stîng înapoi peste orizontal ; 7) revenirea piciorului pe vîrf ; 8) revenire. 1—8) Se repetă inversat (fig. 14).

g) Stînd cu brațele lateral : 1—2) doi pași de alergare începînd cu dreptul, apropierea piciorului, im-

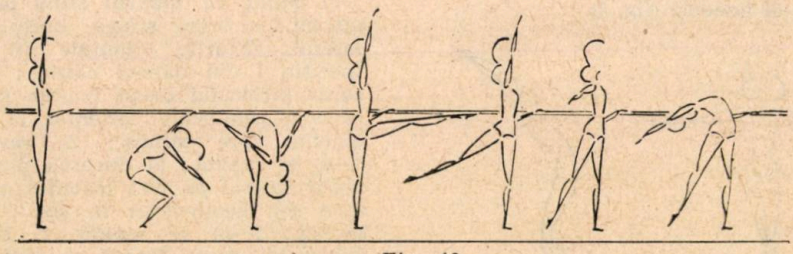


Fig. 13

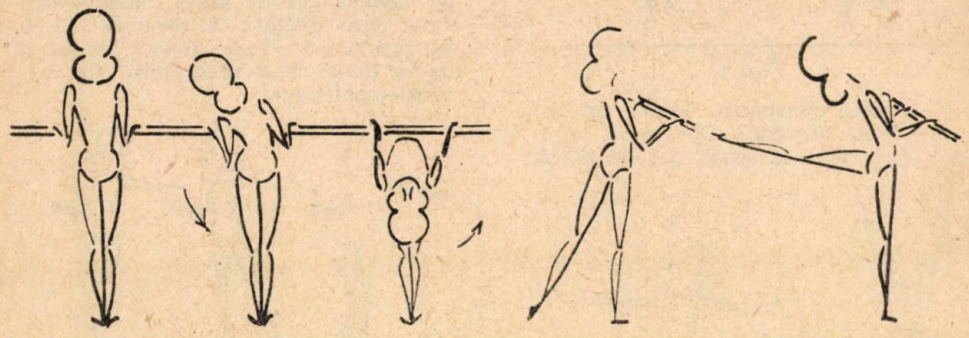


Fig. 14

e) Stînd cu umărul stîng la bară apucat cu mîna stîngă, brațul drept sus, vîrfurile apropiate : 1—2) balansarea trunchiului înainte și îndoirea și întinderea genunchilor ; 3—4) revenirea trunchiului, cu ducerea brațului drept prin jos înainte sus, cu îndoi-

puls, săritură verticală cu balansarea piciorului stîng înapoi orizontal, aterizare pe dreptul ; 3—4) aceeași, începînd cu stîngul și balansarea dreptului ; 5) așezarea piciorului drept lateral cu ducerea brațului drept la stînga ; 6) balans de trunchi prin

stînga înainte jos dreapta cu ducerea brațelor pe jos la dreapta ; 7) balans la stînga în același fel ; 8) revenire la poziția inițială (fig. 15).

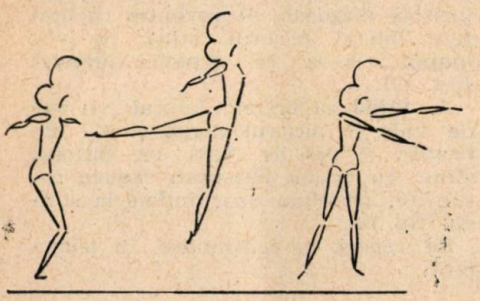


Fig. 15

prin jos spre stînga ; 3—4) apropierea piciorului drept de stîngul, ușoară îndoire din genunchi, rotare din trunchi prin față dreapta, revenire cu trecerea eșarfei în spate ; 5) trecerea eșarfei peste cap în față cu îndoirea genunchilor ; 6) aruncarea eșarfei în față vertical, cu întinderea genunchilor ; 7—8) prinderea eșarfei de un colț cu mîna dreaptă și piruetă spre stînga prin pași mici pe vîrfuri, brațele lateral. 1—2) Balansarea eșarfei pe jos înainte sus, cu pas înainte cu piciorul drept și șerpuirea eșarfei cu coborîrea brațului ; 3—4) se repetă șerpuirea ; 5—6) balans în opt cu eșarfa pe umărul stîng și apoi pe lîngă umărul drept ; 7) balans cu brațul drept prin față spre stînga, reapu-

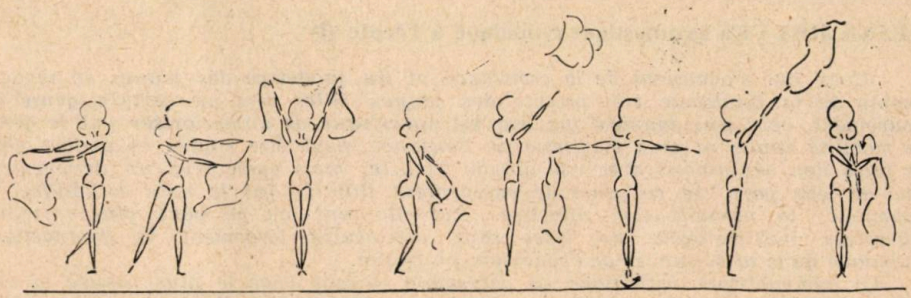


Fig. 16

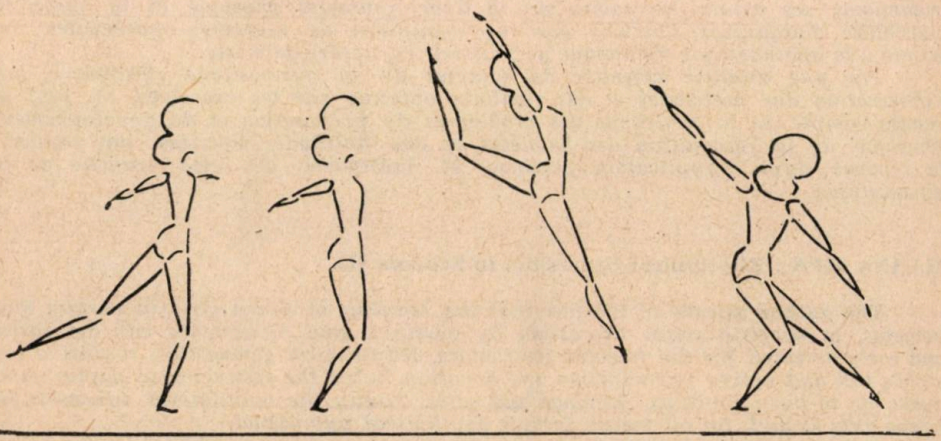


Fig. 17

I. Stînd, piciorul stîng încrucișat înapoia dreptului, brațele lateral la dreapta, eșarfa apucată cu ambele mîini de latura lungă : 1—2) pas lateral cu stîngul, dreptul rămîne pe vîrf, cu balansarea brațelor cu eșarfa

carea eșarfei cu mîna stîngă ; 8) revenire la poziția inițială (fig. 16).

II. Stînd cu brațele lateral, piciorul drept înapoi pe vîrf : 1—2) doi pași alergați începînd cu dreptul, impuls pe ambele picioare, săritura cuib cu

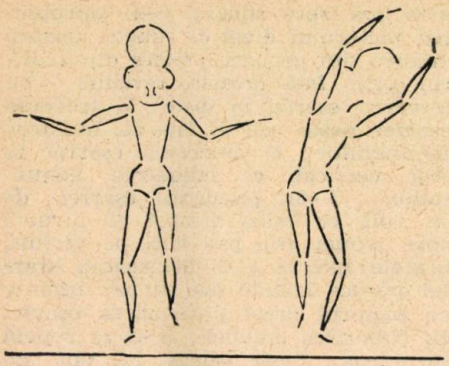


Fig. 18

balans cu piciorul stîng, brațele sus, aterizare pe piciorul drept, brațele lateral ; 3) așezarea piciorului stîng înainte pe vîrf, piciorul drept ușor îndoit, trunchiul răsucit la stînga, brațele diagonal ; 4) revenire cu brațele lateral, piciorul stîng pe vîrf înapoi ; 5—8) se repetă inversat (fig. 17).

1. Stînd cu brațele lateral : 1) pas de vals cu piciorul drept și val din brațe ; 2) pas de vals cu piciorul stîng, cu brațele deasupra capului rotunjite, trunchiul ușor îndoit la stînga (fig. 18).

Se repetă, în continuare, în tempo lent.

ILEANA JIPA : La gymnastique rythmique à l'école (I)

Ceux qui s'occupent de la croissance et du modelage des jeunes se rendent compte de la tendance très précoce des jeunes filles vers un certain genre de mouvement, vers une manière qui leur est spécifique de s'extérioriser par le geste. La mobilité innée et très manifeste de l'enfance peut être captée et dirigée chez les filles non seulement avec une grande facilité, mais aussi avec un dévouement total de leur part, de ce genre de mouvement dominé par le note esthétique, la rythmicité, la participation affective. Actuellement on ne peut plus imaginer l'éducation multilatérale des filles sans introduire largement la gymnastique rythmique dans la séquence de l'éducation physique.

La gymnastique rythmique est accessible depuis l'âge le plus tendre et elle doit être utilisée depuis la période préscolaire, aux jardins d'enfants.

L'accessibilité et le contenu particulièrement attractif de la gymnastique rythmique, ses effets favorables sur le développement physique et la santé, la possibilité d'organiser l'activité avec un minimum de nécessités matérielles, ont assuré à la gymnastique rythmique un puissant caractère de masse.

Par une analyse attentive du contenu de la gymnastique rythmique, par l'observation des méthodes et des résultats obtenus par les exercices, on peut se rendre compte de la multitude des problèmes de préparation et de développement physique, de la réalisation des habiletés et des habitudes motrices, qui trouvent la réponse dans l'application continue et judicieuse de cette branche de la gymnastique.

ILEANA JIPA : Rhythmical Gymnastics in Schools (I).

The author points to the fact that the leaning of young girls to certain movements, to specific outer expression by gestures and movements can be easily and early detected by the relevant instructors. Rhythmical gymnastics, requiring the child's full and active participation and devotion helps the instructor to capture and guide his in-born mobility, leanings and gifts. Today the multilateral education of young girls should, by all means, include rhythmical gymnastics.

Rhythmical gymnastics is recommended from early age and it ought to be practised from the pre-school period. It is attractive ,accessible and moreover has most favourable effects of health and physical development. No wonder that gymnastics, which moreover requires so little and gives so much, is a most popular passtime, and educational means is practised by the broad masses of schoolchildren.

A thorough study on the content of rhythmical gymnastics, of relevant methods and results brings into sharp focus the multitude of problems involved by training, by the physical development, by the development of motive habits and skills. A judicious training in rhythmical gymnastics cannot but yield best results.

CONTRIBUŢII LA ÎMBUNĂTĂŢIREA ORGANIZĂRII ŞI PREDĂRII EDUCAŢIEI FIZICE LA CLASELE I—IV

Prof. VASILE LANCZ
Şcoala generală nr. 11 — Baia Mare

În abordarea problematicii acestei lucrări am pornit de la constatarea că, începînd din clasa a V-a, profesorul de specialitate preia elevii, în majoritatea cazurilor, cu o pregătire fizică insuficientă şi cu un bagaj redus de deprinderi motrice, iar pe parcursul claselor gimnaziale nu ţine (şi în multe cazuri nici nu poate să ţină) seama de greşelile provenite de la nivelul claselor I—IV. În consecinţă, dacă se impune îmbunătăţirea permanentă a predării educaţiei fizice la clasele gimnaziale, cu atît mai mult trebuie să se aibă în vedere problemele care se ridică la nivelul claselor primare.

Se ştie că clasele din ciclul primar reprezintă fundamentul, baza care se pune pentru educaţia şi instrucţia ulterioară a elevilor. Acelaşi lucru îşi păstrează valabilitatea şi pentru educaţia fizică. Deci, dacă vrem să obţinem rezultate superioare în privinţa pregătirii fizice a elevilor şi vrem ca ei să aibă o motricitate corespunzătoare, trebuie, mai întîi, să explorăm şi să folosim posibilităţile ce ni se oferă la acest nivel. Experienţa ultimilor ani a demonstrat, însă, că marea capacitate de învăţare şi de emotivitate a copiilor din primele clase şcolare nu a fost suficient fructificată în domeniul educaţiei fizice din cauza unor deficienţe ce se manifestă la nivelul acestor clase pe linia organizatorică, metodică, a bazei materiale, dar mai ales în privinţa cadrelor care predau acest obiect.

DEFICIENŢELE CARE MAI PERSISTĂ ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE LA CLASELE PRIMARE

Pe linie organizatorică menţionăm plasarea lecţiilor de educaţie fizică la sfîrşitul zilei de şcoală, fapt ce influenţează negativ eficienţa lor din două motive :

a) în timpul zilei de şcoală nu se realizează o alternare optimă a efortului intelectual cu cel fizic ;

b) nu se pot utiliza în mod eficient materialele didactice specifice şi nici terenurile sportive, întrucît în acelaşi timp sînt solicitate de un număr prea mare de elevi.

În primul caz, se pot aduce contraargumente prin faptul că organizarea gimnasticii de angrenare după prima sau a doua oră de curs rezolvă problema alternării efortului, iar „desfăşurarea lecţiei de educaţie fizică în ultima oră de curs restabileşte şi echilibrează forţele elevilor" (7). Rămîne însă deschisă problema bazei materiale, întrucît elevii din clasele primare nu numai că nu au la dispoziţie săli şi uneori terenuri

(lecțiile claselor gimnaziale, orele de activități sportive ocupă aproape toată ziua baza sportivă), dar nici măcar o gamă redusă de material didactic specific, de aparate, căci acestea sînt folosite în exclusivitate de cei din clasele gimnaziale, iar plasarea necorespunzătoare a lecțiilor de educație fizică în orarul școlii nu face altceva decît să complice lucrurile.

Aceste neajunsuri organizatorice au la bază cauze subiective, care pot fi înlăturate prin preocuparea colectivelor de cadre didactice din fiecare școală. Din păcate, și în privința cadrelor care predau educația fizică (învățătorii) se pot constata, de asemenea, multe neajunsuri cu implicații negative mult mai serioase decît cele amintite pînă acum. Trebuie să recunoaștem deschis că mai sînt școli unde educația fizică nu este considerată nici azi ca o disciplină „atît de importantă", deci se poate „manevra" cu ea în funcție de necesitățile ce „se impun" pe linia instruirii elevilor la celelalte obiecte de învățămînt, înlocuind cu multă ușurință lecțiile de educație fizică cu alte obiecte, ceea ce reprezintă de fapt un act de indisciplină profesională, prin nerespectarea prevederilor planului de învățămînt. Cadrele de la aceste școli nu consideră educația fizică ca fiind importantă, întrucît nu-i cunosc conținutul de ordin instructiv și educativ.

La vîrsta de 6 ani, odată cu începerea educației școlare, copilul arată multă spontaneitate, o voință de a acționa și o dorință de a se desfășura într-un grup de joc, chiar dacă această „desfășurare" are un caracter individual și o doză mare de egoism.

Vîrsta de 6—10 ani, primii patru ani de școală, constituie cel mai bun timp pentru îmbogățirea bagajului motric al copiilor, la această vîrstă ei învățînd „cum" să se miște. Din păcate, în foarte multe cazuri, învățătorii nu reușesc să rezolve în mod corespunzător problemele legate de cerințele predării educației fizice, nu cunosc cele mai eficiente forme metodico-organizatorice specifice educației fizice, mai ales pe cele în condițiile de bază materială modestă.

Această necunoaștere a unor elemente de ordin didactic și educativ, specifice educației fizice, explică în mare măsură și atitudinea negativă a multor învățători față de educația fizică ca obiect de învățămînt. Pentru a nu minimaliza pregătirea învățătorilor și pentru a respecta adevărul, trebuie menționat că acest lucru este în contrast evident față de impresionanta zestre de cunoștințe și măiestrie pedagogică de care ei dispun la celelalte obiecte de învățămînt.

Elaborarea conținutului programelor de educație fizică pentru aceste clase constituie un alt aspect negativ, mult discutat în ultima perioadă, totuși, prea multe îmbunătățiri nu s-au adus în această privință. Susținem această afirmație prin cîteva concluzii reieșite din studierea comparativă a programelor în vigoare pentru grupele de preșcolari, clasele I—IV și clasele V—VIII, toate fiind aprobate de Ministerul Educației și Învățămîntului în anul 1975. Menționăm faptul că, la compararea prevederilor programelor, am ținut seama de caracterul „de joacă" al activităților atît la grupele de preșcolari, cît și la cei din clasele I, precum și de evoluția particularităților psihofizice ale copiilor respectivi. Studiind programele respective se pot constata următoarele :

1. Noile programe pentru clasele I—IV nu diferă în conținut de vechile programe nici în ceea ce privește indicațiile metodice și elemen-

tele de tehnologie didactică sau structurile de exerciții și modalitățile de acționare pentru înfăptuirea obiectivelor propuse.

2. Deși noile programe pentru clasele I—IV cuprind probele și normele de control obligatorii din cadrul sistemului unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, ele nu conțin și indicații sau structuri de exerciții și tehnologia acționării pentru dezvoltarea calităților motrice de bază, așa cum prevăd acest lucru programele pentru clasele V—VIII (deși aici predau profesori de specialitate), precum și cele pentru grupele de preșcolari.

3. Obiectivele stabilite pentru clasa I sînt mai puțin „pretențioase" decît cele prevăzute a fi realizate la grupele de preșcolari. Astfel, deși programele noastre trebuie să aibă un caracter ciclic și în spirală în același timp, la grupa mare de preșcolari, printre celelalte sarcini și obiective, s-a cuprins și „Educarea simțului ritmic și a expresivității mișcărilor, prin exerciții cu obiecte, steguțe, mingi, panglici și executarea unor elemente simple de gimnastică ritmică modernă și de dans popular ; — învățarea unor elemente simple pregătitoare pentru minijocuri sportive folosind mingi de diferite mărimi" (3), prevăzîndu-se mijloace corespunzătoare pentru realizarea lor, la nivelul clasei I, aceste obiective nu mai sînt nominalizate în programă.

4. În mod firesc și în ceea ce privește mijloacele stabilite pentru realizarea obiectivelor propuse se pot observa unele diferențieri valorice privind complexitatea exercițiilor. Astfel, pentru organizarea colectivului de elevi, formarea deprinderilor de muncă și conduită în colectiv, formarea deprinderilor privind ordinea și disciplina, mai precis, la însușirea exercițiilor de front și formații, în programa grupei mijlocii sînt prevăzute deja formații de adunare, de lucru și de deplasare în linie, pe două rînduri, în coloană cîte patru, cîte șase, iar la clasa I se cere doar însușirea formațiilor în șir cîte unul, cîte doi, în linie ; pentru clasa I se prevede învățarea pozițiilor de plecare și mișcări ale brațelor și picioarelor, ca : brațe lateral, în sus, înainte, mîini pe șold, la umăr, la ceafă ; picior înainte, înapoi, lateral, iar pentru preșcolari, începînd cu grupa mică, se cer rotări și răsuciri de brațe și picioare, mișcări mult mai pretențioase decît cele prevăzute pentru clasa I ; de asemenea, începînd cu grupa mijlocie de preșcolari s-a cuprins mersul în cadență, ce apare apoi din nou în programa clasei a II-a, la clasa I fiind menționat „mers în ritmul dat de profesor" ; la exercițiile de aruncare și prindere, pentru grupa mijlocie se prevede aruncarea mingii mici la țintă prin azvîrlire cu o mînă de la umăr, iar la clasa I se cere doar „rostogolirea mingii la țintă fixă (distanța de 5—6 m)" ; la grupa mare se cere „folosirea unor elemente simple specifice jocurilor sportive (baschet, volei, fotbal, tenis), de exemplu : pasă, conducerea mingii cu mîna sau cu piciorul, aruncarea la coș sau la poartă ; minijocuri sportive (facultativ)", iar la clasa I nu se depășește stadiul „aruncării mingii în pămînt, în sus și în perete și prinderea ei cu două mîini ; aruncarea și prinderea mingii cu două mîini în perechi (distanța 3—4 m), precum și exersarea în cadrul jocurilor de mișcare a deprinderilor însușite".

5. Unele mijloace recomandate pentru grupele de preșcolari depășesc posibilitățile psihice și fizice ale copiilor (de exemplu, mersul în cadență), iar cele cuprinse în programa pentru clasa I nu solicită în

suficientă măsură capacitățile elevilor pentru a le dezvolta, nu țin seama de predilecțiile și natura intereselor lor, care se orientează din ce în ce mai mult spre jocurile sportive, spre concursuri și întreceri. Elocvent este în acest sens exemplul băieților din clasa I care la începutul lecției pun întrebarea : „Vom juca fotbal ?"

6. Unele dintre jocurile de mișcare cu mingea, prevăzute în programa clasei I, nu sînt cele mai corespunzătoare, mai ales dacă analizăm regulamentul de desfășurare a acestora, prin care se indică eliminarea elevilor din joc în cazul în care aceștia greșesc. Folosirea acestei metode este la fel de dăunătoare ca și scoaterea elevilor de la celelalte ore de curs din cauza neatenției sau indisciplinei (ceea ce contravine regulamentului școlar), întrucît frustrează pe elevi de la posibilitatea de a exersa și de a învăța tocmai mișcarea sau deprinderea la care au greșit. Modificarea regulamentelor jocurilor cuprinse în programă, în sensul acordării punctelor sau a steluțelor „negre" sau „roșii" pentru nereușită sau cîștig, se impune atît pentru a accentua efectul educativ al jocurilor, cît și pentru a mări eficiența acestora asupra organismului copiilor, așa cum recomandă, de fapt, toate metodicele de specialitate.

PERSPECTIVELE EDUCAȚIEI FIZICE LA CLASELE PRIMARE

Realizarea obiectivelor și sarcinilor stabilite în documentele de partid și de stat, privind dezvoltarea educației fizice și a sportului în unitățile noastre de învățămînt (1) va determina, fără îndoială, îmbunătățirea substanțială și a educației fizice de la nivelul claselor I—IV.

Conform prevederilor documentelor de partid și de stat, activitățile de educație fizică și sport trebuie să se încadreze organic în vastul program de educație, pregătire și formare a tineretului pentru muncă și viață socială. Forma organizatorică de bază, prin care se realizează această sarcină, este lecția de educație fizică. Deci, înfăptuirea sarcinilor amintite impune, în primul rînd, îmbunătățirea eficienței lecțiilor de educație fizică, începînd cu clasele primare.

Pentru realizarea acestui obiectiv atît de important, prima și cea mai eficientă măsură ar fi încadrarea profesorilor de specialitate la toate clasele învățămîntului primar. Este adevărat că, începînd cu anul școlar 1969/1970 de cînd s-a introdus predarea educației fizice la clasele I—IV de către profesori de specialitate, s-au făcut importanți pași înainte în această privință, totuși problema nu este rezolvată și considerăm că, din motive obiective, nici nu se va putea rezolva în viitorul apropiat. De aceea, se impune luarea unor măsuri care să contribuie la ridicarea nivelului de pregătire a învățătorilor în specialitatea educație fizică, care să rezolve, în ultima instanță, problema cadrelor, ca factori hotărîtori în îmbunătățirea eficienței lecțiilor de educație fizică la clasele I—IV. Propunem în acest sens următoarele măsuri :

1. Stabilirea unor exigențe mai înalte la concursurile de admitere în liceele pedagogice de învățători, prin introducerea unor probe și teste de verificare la educația fizică, ca probă eliminatorie, așa cum se procedează în prezent la obiectul muzică, sau specializarea învățătorilor după înclinații.

2. Îmbunătățirea programelor de educație fizică pentru liceele pedagogice, în sensul de a pregăti și de a instrui în mod corespunzător

pe viitorii învățători în vederea desfășurării lecțiilor în școlile fără sală de gimnastică, cu baza materială modestă, precum și în sensul de a realiza o concordanță optimă între conținutul acestora și mijloacele folosite pentru realizarea obiectivelor specifice educației fizice la clasele I—IV.

3. Perfecționarea pregătirii învățătorilor la educație fizică, prin cursuri centralizate de scurtă durată și înlesnirea perfecționării acestora prin studiu individual, elaborînd și difuzînd în acest scop concluziile unor cercetări, îndrumări metodice, modele de planuri de lecție sau chiar manuale de educație fizică pentru uzul învățătorilor.

4. Îmbunătățirea programelor de educație fizică pentru clasele I—IV, prin stabilirea unor structuri de exerciții metodice.

Toate aceste măsuri, chiar dacă se consideră că sînt bune, nu pot fi realizate de pe o zi pe alta. De aceea, considerăm că, cel mai ușor ar fi de realizat îmbunătățirea programelor de educație fizică pentru aceste clase, stabilind un conținut adecvat, cuprinzînd obiective instructiv-educative precise, tehnologia acționării prin structuri de exerciții și indicații metodice, care să fie de un real sprijin pentru învățători.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și a sportului din 28 februarie—2 martie 1973.
2. * * * : Programa activității instructiv-educative în grădinița de copii, Ministerul Educației și Învățămîntului, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
3. * * * : Programele pentru clasele I—IV învățămîntul primar, Ministerul Educației și Învățămîntului, Institutul central de perfecționare a personalului didactic, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
4. * * * : Programele de educație fizică pentru clasele V—VIII, Ministerul Educației și Învățămîntului, Institutul central de perfecționare a personalului didactic, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
5. DAVIDOV D. : Influența lecției de educație fizică asupra memoriei și capacității de reacție a elevilor, Educația fizică în școală, Vol. XVII , Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, București, 1972.
6. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice, Ediția a II-a revăzută, Ed. Sport-turism, 1975.
7. POPESCU-NEVEANU P. : Probleme ale învățării în clasele I—IV, Culegere de studii, Ed. didactică și pedagogică, București, 1969.
8. ȘCHIOPU URSULA : Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

V.LANCZ : Contributions à l'amélioration de l'organisation et de l'enseignement de l'éducation physique chez les classes I—IV.

Si on veut obtenir des résultats supérieurs en ce qui concerne la préparation physique des élèves et on vise une motricité correspondante, il faut d'abord utiliser les possibilités offertes par l'éducation physique chez les classes I—IV. L'âge de 6—10 ans, les premières quatre années d'école, constituent le meilleur temps pour l'enrichissement du bagage moteur des enfants. Malheureusement, dans de nombreux cas, les instituteurs ne réussissent pas á resoudre de manière correspondante les problèmes liés aux exigences de l'enseignement de l'éducation physique. Pour cette raison, l'auteur fait quelques propositions pour l'amélioration du processus d'instruction avec les élèves.

— Amélioration du programme d'éducation physique pour les lycées pédagogiques ;

— perfectionnement de la préparation des instituteurs pour l'éducation physique, par des cours centralisés de courte durée ;

— amélioration des programmes d'éducation physique pour les classes I—IV, par l'établissement des structures d'exercices et des indications méthodologiques ;

Toutes ces mesures viendront á l'aide des instituteurs qui enseignent au cycle primaire.

V. LANCZ : Contributions to Improving the Organization and Teaching of Physical Education ($\frac{st}{14}$ th Forms)

The author emphasizes the necessity of taking advantage of all the possibilities offered by physical education classes — from the 1st to 4th classes — in order to obtain good results in the children's physical training and in the development of their motive qualities. He draws the specialists' attention to the 6—10 age group which is the best period for enriching and improving the children's motive properties. Physical education classes can bring a great contribution thereupon, and the author makes numerous relevant proposals, viz. :

— the improvement of the physical education classes, especially in teacher training colleges ;

— the improvement of physical training instructors for the first primary classes by short-cycle specialist courses ;

— the improvement of the physical education curricula for the 1st—4th forms.

All these measures are meant to improve the activities of physical education for the 1st—4th forms.

METODICA ÎNVĂŢĂRII UNOR ELEMENTE DE GIMNASTICĂ ACROBATICĂ (I)

(Pentru clasele speciale de gimnastică)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I. E. F. S.

Învăţarea elementelor acrobatice de către copiii de vîrstă şcolară mică ridică numeroase probleme psihopedagogice. Interesele copiilor, mai mult de o coloratură afectivă decît intelectuală, evoluează de la cele senzoriomotorii spre cele ludice (Guy Palmade, 1971). Metamorfoza celei de a doua copilării înregistrează sensul egocentrism-sociocentrism-logocentrism, proces de care trebuie să ţinem seama în metodica acrobaticei. Interesul senzoriomotor (cultivat prin educaţie) reprezintă o premisă favorabilă a însuşirii elementelor incipiente de sport, iar interesele ludice se formează odată cu progresul motric, elevul de vîrstă şcolară mică conştientizînd o cauzalitate mecanică, rezultat al îndemînării sale. Faza terminală a dezvoltării coordonărilor senzoriomotorii este aceea a perfectărilor în care copilul se adaptează mai fin la coordonatele de spaţiu şi timp (Peritz). Fiziologic, repetarea experienţelor motrice facilitează anumite căi neuronale şi astfel se stabileşte un comportament inexistent pînă atunci (comportament motric, n.n.) (I. Baciu, L. Grosu, 1971).

Exerciţiile recomandate pentru însuşirea elementelor acrobatice trebuie considerate structuri pe care se grefează finisarea. Aici se exprimă foarte bine uni-

tatea în varietate a exersării, elevul oprindu-se la şcoala mişcării acrobatice. Pentru fiecare exerciţiu metodic se poate crea cel puţin un joc, avîndu-se în vedere numărul de repetări, prelungirea progresivă a pîrghiilor, stările stressante, muzica, stilul etc. Astfel, jocul devine o activitate foarte serioasă, cu o motivaţie din ce în ce mai conturată.

Prezentarea exerciţiilor este, de regulă, cronologică, dar această succesiune poate fi uneori abandonată cum este cazul săriturilor acrobatice, în cadrul cărora ameliorarea detentei ocupă un loc prioritar.

Tehnica elementelor acrobatice se va urmări după filme mai noi cu caracter didactic sau din manuale. Exerciţiile de relaxare se integrează în ansamblul exerciţiilor clasice (ajutătoare), iar în unele situaţii se merge pînă acolo încît fiecare încordare optimă alternează cu relaxarea binefăcătoare, conştient provocată.

Întrucît criteriul structural (asemănarea exerciţiilor) domină metodica învăţării, este necesar să luăm în consideraţie fenomenul interferenţei pentru a-l atenua sau evita. Parcurgerea materialului de învăţat presupune respectarea unor condiţii (M. Epuran, 1975) : sublinierea contrastului (corect-incorect, încordat-relaxat, atent-neatent), asigurarea corectitudinii, consolidarea suficientă a primei sarcini, dar care solicită răspunsuri diferite. Dacă unele exerciţii metodice nu pot fi însuşite, se recomandă adaptarea acestora la posibilitatea elevului, păstrîndu-se structura.

1. Rostogolire înainte

1.1. Din aşezat grupat, cu mîinile pe gambe (sub genunchi), rulare înapoi-înainte şi revenire în aşezat grupat (fig. 1).

Fig. 1

1.2. Din aşezat grupat cu braţele sus, rulare înapoi cu membrele inferioare semiîndoite şi revenire (fig. 2).

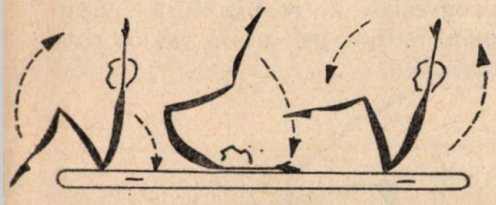


Fig. 2

1.3. Din sprijin ghemuit, trecerea progresivă a greutăţii corpului pe braţe, simultan cu ridicarea bazinului (fig. 3).

Fig. 3

1.4. Din stînd pe genunchi pe un plan mai înalt, aşezarea palmelor pe sol, ridicarea bazinului şi trecerea greutăţii corpului pe braţe, cu sau fără ajutor (fig. 4).

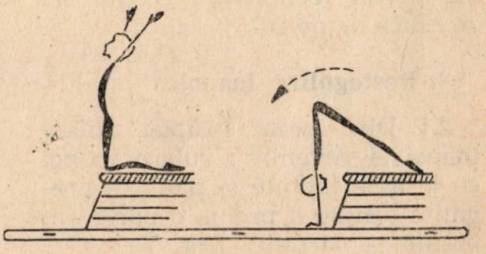


Fig. 4

1.5. Din stînd pe genunchi, cu braţele sus, aşezarea palmelor pe marginea planului înclinat, impulsie şi rostogolire înainte pe planul înclinat (fig. 5).

1.6. Din stînd cu braţele sus, pe lada de gimnastică, îndoirea genunchilor, dezechilibrare şi ros-

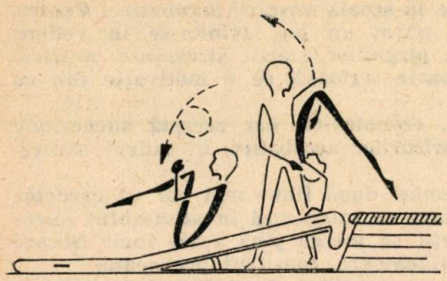


Fig. 5

togolire înainte pe plan înclinat (fig. 6).

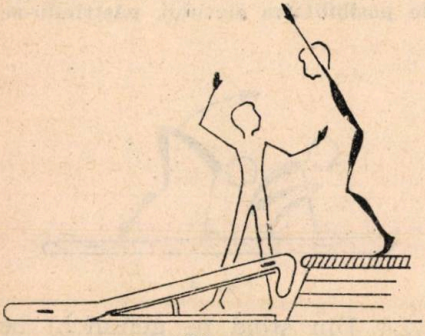


Fig. 6

1.7. Rostogoliri în serie cu pozițiile inițiale și finale înalte.

1.8. Rostogolire înainte în culcat dorsal (relaxare) ; corpul nu se ridică de pe sol.

2. **Rostogolire înapoi**

2.1. Din așezat grupat, rulare înapoi și revenire ; rulare înapoi cu brațele îndoite și palmele pregătite pentru a prelua o parte din greutatea corpului (fig. 7).

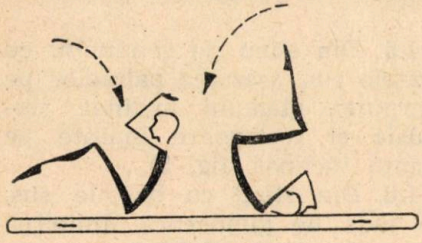


Fig. 7

2.2. Exercițiu în perechi : partenerul de jos, așezat grupat cu brațele sus ; partenerul de sus este dispus înapoi față de cel de jos ; partenerii se prind reciproc de mîini ; cel de jos execută întinderi și îndoiri de brațe cu rezistență (fig. 8).

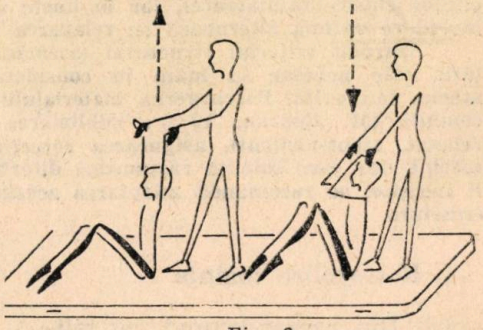


Fig. 8

2.3. Așezat pe plan înclinat cu brațele îndoite, rostogolire înapoi cu întinderea energică a brațelor în ultima parte a mișcării (fig. 9).

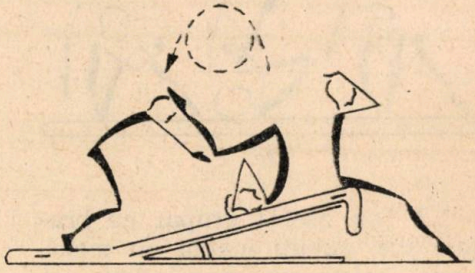


Fig. 9

2.4. Din aceeași poziție, trecere progresivă la rostogolirea înapoi prin stînd pe mîini și corbet (fig. 10).

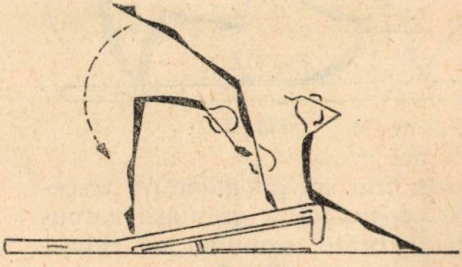


Fig. 10

2.5. Rostogolire înapoi în culcat dorsal pe plan înclinat — relaxat (fig. 11).

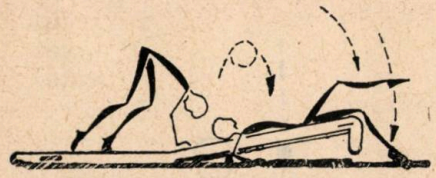


Fig. 11

3. **Răsturnare laterală**

3.1. Stînd pe mîini, rezemat la scara fixă, depărtarea și apropierea picioarelor (fig. 12).

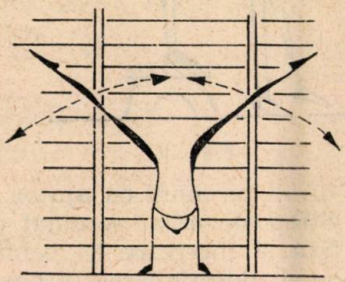


Fig. 12

3.2. Stînd cu fața spre bancă, așezarea palmelor pe sol și „escaladare" cu înfășurare, picioarele se vor înălța cel puțin la nivelul umerilor (fig. 13).

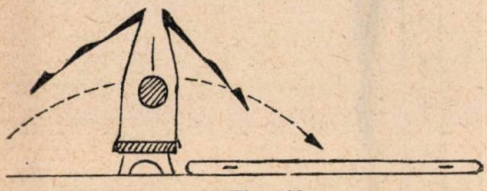


Fig. 13

3.3. Același exercițiu, cu ajutor la mijloc ; partenerul caută să treacă greutatea corpului pe brațe prin tracțiune spre el.

3.4. Stînd pe mîini cu ajutor pe lada de gimnastică cu picioarele depărtate (fig. 14).

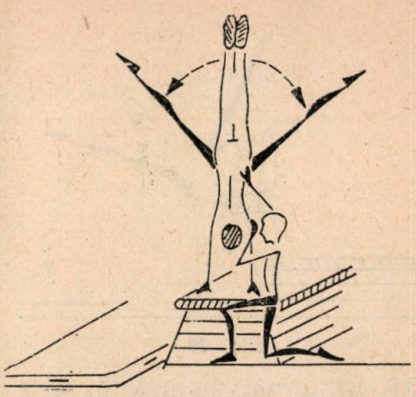


Fig. 14

3.5. Stînd pe mîini cu ajutor, pe lada de gimnastică, depărtarea picioarelor ; partenerul „conduce" prin mișcare pe executant, 1/2 roată în stînd lîngă ladă (fig. 15).

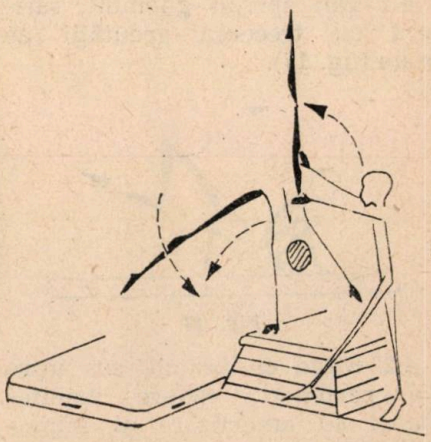


Fig. 15

3.6. Răsturnare laterală cu ajutor, cu prima mînă așezată pe capătul băncii, a doua pe sol (fig. 16).

3.7. Răsturnare laterală cu așezarea mîinilor peste o bancă.

3.8. Răsturnare laterală pe o linie de culoare contrastantă, trasată pe sol.

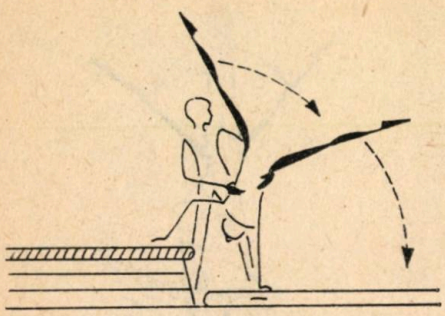


Fig. 16

3.9. Răsturnări laterale în serie.

3.10. Răsturnare laterală pe partea mai puțin îndemînatecă.

3.11. Răsturnare laterală cu ținută, alternată cu răsturnare laterală cu picioarele relaxate.

4. **Stînd pe mîini (marcare)**

4.1. Din sprijin ghemuit, săritură cu trecerea greutății pe brațe (fig. 17).

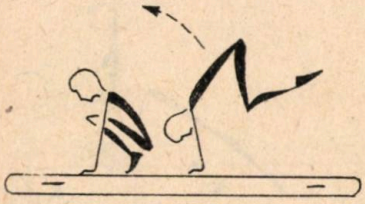


Fig. 17

4.2. Stînd cu brațele sus între doi parteneri, cădere înainte-înapoi cu amortizare și împingere de către parteneri (fig. 18).

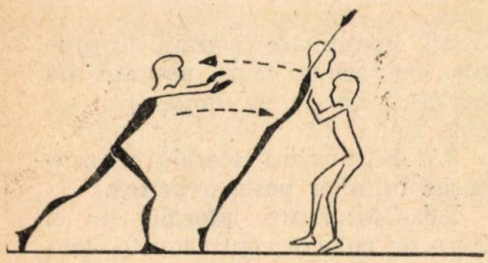


Fig. 18

4.3. Stînd cu brațele sus lîngă o bancă ; un partener apasă ușor pe brațele întinse ale primului partener (fig. 19).

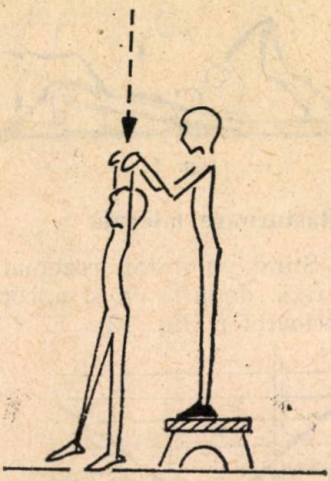


Fig. 19

4.4. Stînd pe mîini cu ajutor.

4.5. Stînd pe mîini rezemat de scara fixă și încercare de echilibrare prin desprinderea progresivă a picioarelor de pe scară (fig. 20).

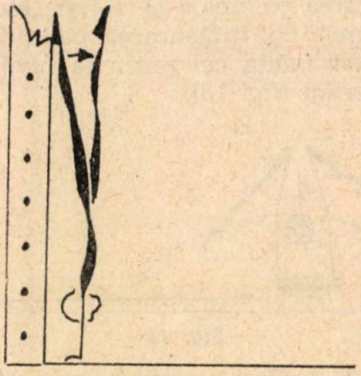


Fig. 20

4.6. Stînd pe mîini cu picioarele relaxate și întinderea bruscă a tuturor segmentelor în stînd pe mîini.

4.7. Stînd pe mîini marcat.

I. TUDUSCIUC : Méthodologie de l'apprentissage des éléments de gymnastique acrobatique (I)

L'apprentissage des éléments acrobatiques par les enfants d'âge scolaire élémentaire soulève une sèrie des problèmes psychopédagogiques.

Les exercices recommandés pour l'assimilation des éléments acrobatiques, doivent être considérés comme des structures qui seront cisélées. Pour chaque exercice méthodologique on peut créer au moins un jeu, tenant compte du nombre de répétitions, du prolongement progressif des leviers, des états stressants, de la musique, du style. Ainsi le jeu devient une activité très sérieuse, avec une motivation de plus en plus contourée.

D'habitude, la présentation des exercices est chronologique, mais, dans certains cas elle peut être abandonnée, comme c'est le cas pour les sauts acrobatiques.

Si certains exercices méthodologiques ne peuvent pas être appris, il est recommandable de les adapter aux possibilités des élèves, en gardant la structure.

I. TUDUSCIUC : Methods for learning acrobatic gymnastics (I)

A number of psychopedagogical problems are raised by the learning of acrobatic exercises by small schoolchildren.

The author recommends that the relevant exercises should be considered as structures which should been improved. For each methodical exercise at least one game can be invented, as the exercises are repeated, prolonged, performed to music, carried out under stress. Thus the game becomes a motivation in this respect.

As a rule, the exercises are learned chronologically and sometimes in the case of acrobatic jumps ,this succession can be given up.

The exercises can be adapted to the possibilities of the schoolchildren provided the structure is preserved.

În atenția abonaților la revista noastră !

In cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd neapărat numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

VOLEIUL ŞCOLAR ÎN TIMPUL IERNII PE TEREN REDUS

Prof. DAN GUŢIU
Liceul de construcţii nr. 1—Sibiu

Întrucît în timpul iernii sălile de gimnastică din cadrul şcolilor nu reuşesc să facă faţă întotdeauna solicitărilor voleiului, este necesar să se apeleze şi la alte spaţii, cum ar fi sălile de clasă şi coridoarele, iar cînd condiţiile atmosferice permit, chiar şi curţile şcolilor. Aceste terenuri reduse oferă condiţii bune pentru realizarea învăţării, consolidării şi perfecţionării poziţiilor fundamentale, a opririi şi a deplasării, a schimbărilor de direcţii, a pasei de sus şi a celei de jos cu ambele mîini, a serviciului, a blocajului, a loviturii de atac, a plonjonului etc.

Învăţarea şi perfecţionarea poziţiilor fundamentale şi a deplasărilor

Se recomandă ca poziţiile fundamentale şi deplasările în teren să fie învăţate simultan, folosindu-se pe lîngă explicaţie şi demonstraţie, planşe şi kinograme (executate chiar de elevii talentaţi la desen).

De la început trebuie să se atragă atenţia asupra importanţei poziţiilor fundamentale şi asupra faptului că, în anumite situaţii de joc, jucătorii sînt obligaţi să adopte una dintre ele.

Este recomandabil ca în învăţarea acestor elemente tehnice să fie folosită metoda globală.

Exemple de exerciţii în clasă

1. După studierea prealabilă a planşelor, elevii, aranjaţi pe culoarele dintre bănci, vor executa în acelaşi timp cu explicaţia şi demonstraţia profesorului, după care vor continua exersarea, trecînd la executarea poziţiilor fundamentale, la semnal ; profesorul va corecta greşelile.

2. Elevii aşezaţi între rîndurile de bănci, profesorul în faţa rîndurilor, iar un ajutor în spatele ultimului elev din coloană. Profesorul aruncă mingea pe deasupra capetelor elevilor. În momentul în care mingea trece pe deasupra capului său, fiecare elev va executa o trecere în poziţia fundamentală pe care profesorul a indicat-o la începutul execuţiilor.

Acest exerciţiu se poate efectua şi sub formă de concurs, cu adiţiune sau pierderi de puncte.

3. Din deplasarea înainte sau înapoi, la 2—3 paşi sau la semnal se execută opriri în poziţiile fundamentale indicate.

4. Deplasare înainte sau înapoi şi oprire în poziţia fundamentală indicată de profesor.

5. Elevii, în intervalul dintre cele trei şiruri de bănci, faţă în faţă, se deplasează în acelaşi sens, prin paşi adăugaţi, executînd la semnal oprirea în poziţia fundamentală (fig. 1).

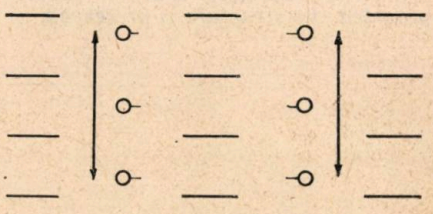


Fig. 1

6. Între şirurile de bănci se execută 2—3 sărituri pe ambele picioare, urmate de o săritură cu întoarcere de 90—180 de grade şi trecere în poziţia fundamentală.

7. În intervalul dintre bănci, după o alergare de 2—3 paşi, se va executa o uşoară săritură, urmată de o trecere în poziţia fundamentală.

8. Deplasarea înainte sau înapoi şi oprire în poziţia fundamentală indicată, în dreptul băncilor dinainte stabilite.

Indicaţii

La început, exerciţiile se vor desfăşura fără minge, apoi cu mingi ţinute de executanţi sau de ajutoare la înălţimea pe care profesorul o in-

dică în funcție de poziția fundamentală pe care trebuie să o adopte elevii atunci cînd ajung în dreptul mingilor.

Deplasările se vor face cu pași mici și rapizi.

Băncile, în dreptul cărora vor fi executate opririle sau diferitele întoarceri, pot fi marcate prin numărătoare (de exemplu, la a doua bancă se va executa oprire în poziția fundamentală joasă, la a patra bancă — poziția fundamentală medie, iar în dreptul celei de a șasea bănci — poziția fundamentală înaltă) sau prin depunerea unor obiecte pe băncile respective.

Atunci cînd condițiile atmosferice permit desfășurarea activității în aer liber, elevii, în echipament corespunzător, vor repeta aceste elemente tehnice în curtea școlii, unde vor putea fi folosite jocurile dinamice care ajută la învățarea acestui element (de exemplu, „Leapșa", cu luarea poziției fundamentale, „Ferește capul !", ștafete cu opriri în anumite poziții fundamentale, la anumite repere).

Învățarea și perfecționarea paselor

Pasa, elementul tehnic de bază al jocului de volei, nu trebuie să lipsească din nici una din orele de pregătire ale echipei.

Se recomandă ca și la învățarea acestui element să nu lipsească planșele și kinogramele.

Exemple de exerciții

1. Între rîndurile de bănci, așezați în perechi față în față, elevii vor executa pase peste băncile care îi despart (fig. 2).

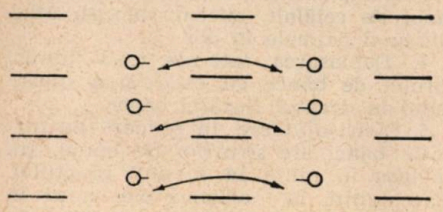


Fig. 2

2. Între rîndurile de bănci și în fața acestora se execută pase în doi (fig. 3).

3. Unul dintre elevi, șezînd pe prima bancă, execută pasa de sus cu ambele mîini, cu restul elevilor aranjați în coloană cîte unul în fața șirurilor de bănci.

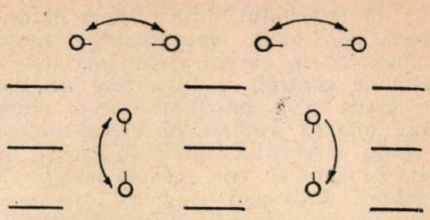


Fig. 3

4. În coloană cîte unul între rîndurile de bănci, elevii vor executa o pasă cu partenerul aflat în fața coloanei, urmată de o trecere în poziția fundamentală medie sau joasă.

5. Pase între doi parteneri care se află în poziția șezînd pe bancă, cu fața spre intervalul dintre bănci (fig. 4).

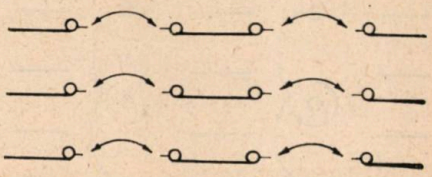


Fig. 4

Pasa peste cap

Pentru execuția pasei peste cap pot fi folosite spațiile dintre bănci, din fața băncilor sau chiar din bănci.

Exemple de exerciții

1. În coloană cîte unul între rîndurile de bănci, fiecare elev execută pasa peste cap înspre partenerul aflat înapoia sa.

2. Șezînd în bănci, se execută pasa peste cap înspre partenerul dinapoi (fig. 5).

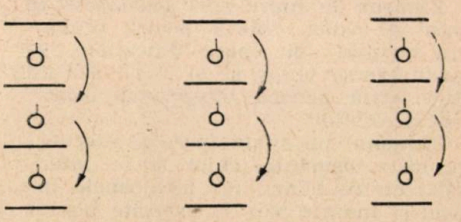


Fig. 5

3. În intervalul dintre bănci în coloană cîte unul, executanții primesc mingea de la elevul-ajutor, execută o pasă de control, o întoarcere de 180 de grade și o pasă peste cap, după care mingea revine la elevul-ajutor.

4. În intervalul dintre bănci și în fața băncilor se vor executa pase în 3 jucători. Jucătorul numărul 1 transmite mingea jucătorului numărul 2, care execută o pasă înspre numărul 3. După executarea pasei peste cap, numărul 2 va executa o întoarcere rapidă de 180 de grade, ajungînd cu fața înspre colegul căruia i-a pasat mingea, urmînd să primească mingea de la acesta și să execute o nouă pasă peste cap (fig. 6).

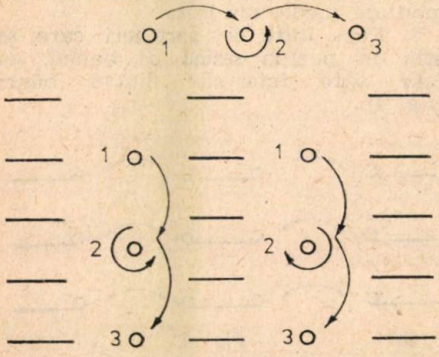


Fig. 6

Deoarece pasa este elementul tehnic de bază al jocului și datorită faptului că mingea trebuie transmisă cu precizie unui coechipier, cu o anumită traiectorie și viteză de zbor, segmentele care participă la lovirea de sus sau de jos trebuie pregătite cu mare atenție, insistîndu-se, în acest sens, pe toată durata învățării și perfecționării, asupra exercițiilor destinate acestui scop.

Plonjonul

Element de mare spectaculozitate în jocul de volei, folosit pentru preluarea mingilor de mare dificultate, se poate exersa chiar și în clasă, dar cu mare grijă pentru integritatea corporală a elevilor.

Plonjonul pe spate poate fi executat cu mare ușurință chiar și în intervalul dintre bănci, iar plonjoanele lateral și înainte vor fi exersate numai în spațiul dintre primul rînd de bănci și tablă.

Exemple de exerciții

1. Rulări repetate în spațiul dintre bănci și reveniri în poziția fundamentală joasă, fără ajutorul brațelor.

2. Sub formă de joc, 2 parteneri, față în față, în ghemuit, împingînd fiecare în brațele celuilalt, trec în rulare pe spate și revin în ghemuit.

3. Plonjon pe spate cu imitarea loviriі mingii.

4. Plonjon pe spate cu o minge în mîini și aruncarea ei în momentul dezechilibrării.

5. Pentru o mai rapidă ridicare din plonjon, executantul va fi obligat să reprimească mingea de la elevul-ajutor într-una din pozițiile fundamentale indicate.

6. Pase în 2 jucători : unul, în poziția fundamentală medie, transmite mingea partenerului, iar acesta din urmă execută plonjon pe spate. După 8—10 repetări se schimbă rolurile.

7. Pentru plonjon lateral, profesorul sau elevul-ajutor în fața rîndurilor de bănci aruncă executanților mingea spre stînga sau spre dreapta, urmînd să o reprimească de la aceștia.

Blocajul

Fără elementul tehnic specific apărării — blocajul — nu s-ar putea face față atacului.

Modificările aduse regulamentului, care permit introducerea mîinilor peste fileu, măresc importanța și eficacitatea blocajului.

Exemple de exerciții

1. Blocaj de pe loc la minge imaginară.

2. Deplasarea înainte sau lateral ; se execută blocajul.

3. Doi parteneri, față în față, la 1 m unul de celălalt, execută blocaj, atingîndu-și palmele în aer.

4. Deplasarea laterală de-a lungul șirului de bănci, cu executarea blocajului în dreptul fiecărei bănci.

5. Elevii-ajutoare, în picioare pe primele bănci ale șirurilor de bănci, țin mingea în mîini în dreptul pieptului. Executanții, în coloană cîte unul în fața șirurilor de bănci, vor executa blocaj la mingea ținută.

6. Același exercițiu, dar, în momentul săriturii, elevul-ajutor aruncă mingea în palmele celui care execută blocajul.

7. Executarea blocajului deasupra tablei, cu o ușoară atingere a peretelui.

8. În coloană cîte 3 în faţa şirurilor de bănci, se execută blocaj în 2 la elevul-ajutor nr. 1, apoi la nr. 2. (fig. 7).

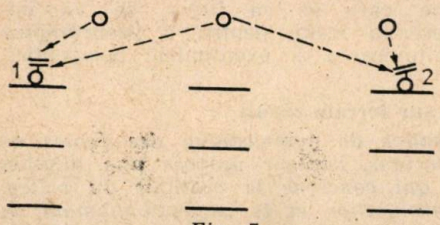


Fig. 7

9. Executarea blocajului în 3 la mingea ţinută de elevul-ajutor care se găseşte în picioare pe prima bancă a şirului din mijloc.

Serviciul

Datorită faptului că spaţiul redus nu permite executarea unor servicii normale, accentul va cădea în permanenţă pe poziţia iniţială corectă, ca şi pe lovirea corectă a mingii, insistîndu-se asupra forţei de lovire şi a distanţei reduse de transmitere.

Exemple de exerciţii

1. Între rîndurile de bănci, se imită serviciul de jos sau de sus.

2. În coloană cîte unul între rîndurile de bănci, se execută un serviciu uşor elevului-ajutor care se găseşte la o distanţă de 4—5 m în faţa coloanei.

Dacă este timp favorabil, în curtea şcolii vor fi executate un mare număr de exerciţii, insistîndu-se, în acest caz, asupra forţei de lovire a mingii, spre deosebire de condiţiile lucrului în clasă cînd se va insista asupra corectitudinii execuţiei.

Lovitura de atac

Datorită faptului că lovitura de atac este cel mai complex element, se recomandă, în majoritatea lecţiilor, prezenţa exerciţiilor destinate acestui scop.

Fiecare element component al loviturii de atac (elanul, bătaia, zborul, lovirea mingii şi aterizarea) va putea fi repetat, folosindu-se în acest scop exerciţiile pregătitoare speciale.

Exemple de exerciţii

1. Sărturi pe loc, ca mingea.

2. Din stînd, apoi cu elan, imitarea loviturii de atac.

3. Între rîndurile de bănci se aruncă mingea în sus şi se execută o uşoară lovitură de atac în sol înspre partenerul din faţă.

4. Elevii-ajutoare, în picioare pe primele bănci ale şirurilor, cu mîinile întinse orizontal la nivelul pieptului, cu palmele apropiate şi orientate în sus. Executanţii, în coloană cîte unul, în faţa elevilor-ajutoare, cu cîte o minge mică de cauciuc în mînă, imită lovitura de atac, depunînd mingea pe palmele elevilor-ajutoare.

5. Lovitură de atac la minge ţinută (elevii-ajutoare, în picioare pe primele bănci ale şirurilor, o ţin la nivelul pieptului).

6. Lovitură de atac la minge suspendată — doi elevi-ajutoare, pe primele bănci ale celor două şiruri, ţin de capăt cele două benzi elastice cusute de o minge ; se execută lovitură de atac, la început de pe loc, apoi cu elan de 1, 2, 3 paşi, accentul punîndu-se pe ultimul pas al săriturii şi pe corecta mişcare a braţelor.

Pentru a se marca locul de bătaie şi pentru a se urmări locul de aterizare, pe podea va fi trasată cu creta o linie.

7. Elevul-ajutor, în picioare pe bancă, cu braţul întins şi cu o minge pe palmă, cu faţa spre intervalul dintre cele două şiruri de bănci. În momentul lovirii mingii, elevul-ajutor îşi retrage rapid braţul, mingea fiind trimisă de către atacant printr-o uşoară lovitură în podea.

8. Executarea simultană a loviturii de atac şi a blocajului la minge suspendată.

★
★ ★

Curăţenia sălii de clasă, a materialelor şi a echipamentului, pe lîngă bogăţia, frumuseţea şi atractivitatea exerciţiilor, influenţează în mod plăcut participarea elevilor la antrenamente.

Locul unde se vor desfăşura exerciţiile, indiferent că va fi sala de clasă, coridorul sau curtea şcolii, trebuie să fie de o curăţenie exemplară.

Dacă lecţia se desfăşoară în clasă, încăperea va fi aerisită timp de cel puţin 10 minute înainte de începerea activităţii.

Se recomandă ca în timpul acestei pauze podeaua clasei sau a coridorului să fie şterse cu o cîrpă umedă.

Sarcina aerisirii și a curățeniei locului de desfășurare a lecției revine pe rînd grupelor de serviciu constituite din componenții lotului de voleibaliști.

De asemenea, în tot timpul desfășurării activității, ferestrele clasei vor fi deschise.

Recomandăm cu insistență ca atunci cînd condițiile atmosferice permit desfășurarea activității în aer liber, activitatea să se desfășoare numai afară.

Atunci cînd este zăpadă, pe terenul pe care se va lucra, se va împrăștia nisip, pentru a preîntîmpina alunecarea și eventualele accidentări.

D. GUȚIU : Le volley scolaire pendant l'hiver, sur terrain réduit

Constatant que, pendant l'hiver, les salles de gymnastique des écoles ne peuvent pas faire toujours face aux sollicitations, l'auteur propose une solution pour venir à l'aide de ce problème en ce qui concerne la pratique du volley. Partant de l'idée que l'apprentissage, la consolidation et le perfectionnement de la position fondamentale, de l'arrêt et du deplacement, des changements de direction, de la passe haute et basse à deux mains, du service, du contre, du smash, du plongeon, peuvent avoir lieu sur terrain réduit (salles de classe, couloirs), l'auteur présente chaque élément accompagné de multiples exercices, d'indications méthodologiques, d'esquisses. L'utilité de ce matériel consiste également dans le fait que toutes les recommandations ne sont pas liées d'une espace précis, déterminé — comme le terrain reglementaire de volley — mais sont tout aussi valables en classe, sur les couloirs et dans la cour de l'école, en ce dernier cas à conditions que les conditions atmosphèriques le permettent.

D. GUȚIU : On Volleyball Playing in Schools, on A Limited Ground in Winter

In winter, gyms cannot always meet the demands, and the author, starting from this premise, proposes a suitable solution. The author describes a number of exercises to which figures are added, gives methodological directives, to show that a number of exercises (for the consolidation and improvement of the fundamental position, of stopping and displacement, of the changes in direction, of underhand and overhand passes, with both hands of the service, of the block, of the smash, etc.) can be executed no matter in which place (the classroom, on the corridor), that is on a limited ground. The importance of the article lies in the recommendations made and to the fact that the solution is most effective : no standard play ground is required, neither any determined space. The courtyard (weather permitting), the corridors and the classroom can do for the job.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

SPORT ● RECREATIE
SĂNĂTATE

COMPLEX DE EXERCIŢII PENTRU GIMNASTICA ÎN PRODUCŢIE SUB FORMĂ DE PAUZĂ

Asist. univ. IONEL BRATU
I. E. F. S.

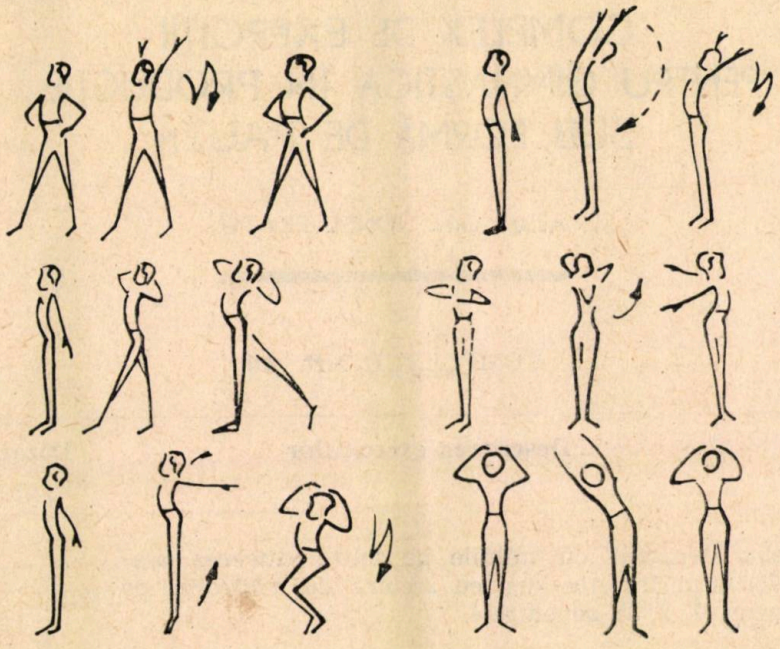
COMPLEXUL NR. 10

Nr. exerc.	Descrierea exerciţiilor	Dozarea
1.	Stînd depărtat cu mîinile pe şold : ducerea braţelor prin înainte sus, cu arcuire cu ridicarea pe vîrfuri (1, 2, 3), revenire 4.	4 × 4
2.	Stînd : ducerea braţelor în cerc prin înainte sus înapoi de două ori (1—2), urmată de extensia braţelor oblic sus cu arcuire (3—4).	4 × 4
3.	Stînd : ducerea mîinilor la ceafă simultan cu păşirea înainte cu un picior, cu respiraţie (1), revenire cu expiraţie (2). Se reia păşind înainte cu celălalt picior.	2 × 2 cu fiecare picior
4.	Stînd cu mîinile îndoite la piept : răsucirea trunchiului într-o parte (1), urmată de extensia braţelor la nivelul umerilor cu arcuire (2—3), revenire (4). Se repetă în partea opusă.	2 × 4 în fiecare parte
5.	Stînd : ridicarea pe vîrfuri cu ducerea braţelor lateral (1), genuflexiune cu arcuire (2, 3) ducîndu-se mîinile pe creştet, revenire (4).	4 × 4

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1976, pag. 29

6. Stînd cu mîinile pe creștet : îndoirea trunchiului lateral într-o parte cu întinderea brațelor în sus cu inspirație (1), revenire cu expirație (2). Se repetă în partea opusă.

2 × 2
în fiecare parte



COMPLEX DE EXERCIȚII FIZICE RECOMANDATE PENTRU A FI EXECUTATE LA DOMICILIU

Nr. exerc.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd : mers pe loc cu ridicarea genunchilor cît mai sus, ținînd pe cap o minge medicinală sau o carte mai grea cu ambele mîini din lateral.	B + F 30 — 60"
2.	Stînd cu spatele lipit de un plan vertical cu mîinile pe umeri : ducerea bărbiei în piept cu întinderea activă a coloanei vertebrale în axul său lung (1), revenire (2).	B = 2 × 6 F = 2 × 6

3. Șezînd pe un scaun sau taburet cu mîinile în sprijin pe lîngă șolduri : întinderea coloanei în axul său lung împingînd cu mîinile în sprijin, amplificînd elongarea activă a coloanei vertebrale (1), revenire (2).

B = 2 × 6
F = 2 × 6

4. Culcat înainte în sprijin cu picioarele în sprijin pe un suport de 40—50 cm : îndoirea brațelor păstrînd spatele drept (1), revenire (2).

B = 2 × 10
F = 2 × 6

5. Culcat înainte în sprijin cu un baston la spate ținut între coate așezat peste omoplați : extensia trunchiului urmată de răsucirea lui într-o parte (1), revenire (2). Se repetă în partea opusă.

B = 2 × 12
F = 2 × 8

6. Culcat pe spate cu genunchii îndoiți la piept : întinderea genunchilor cu picioarele la 60 de grade (1), revenire (2). Se menține poziția 3—4 secunde.

B = 2 × 15
F = 2 × 15

7. Culcat înainte cu brațele întinse, picioarele fixate : ducerea trunchiului lateral spre dreapta, îndoindu-l cît mai amplu prin mutarea mîinilor din aproape în aproape.

B = 4 × 2
F = 4 × 2
în fiecare parte.

PROGRAMAREA PREGĂTIRII

DUMITRU GÂRLEANU
Antrenor federal

Programarea presupune eşalonarea logică a sarcinilor principalelor mijloace ale pregătirii, precum şi modalitatea de finalizare a acestora.

În funcţie de obiectivele pregătirii şi de participarea în concursuri, aceste sarcini şi mijloace pot fi eşalonate pe perioade mai lungi sau mai scurte.

Ideal este ca programarea să se facă individualizat, acţiune care este însă posibilă numai pentru sportivii cuprinşi în eşalonul stadiului de înaltă performanţă, întrucît cei din stadiile inferioare efectuează lucrul în grupe eterogene, ceea ce face ca aceeaşi programă, parcursă de sportivi cu pregătire diferită, să fie nestimulatoare pentru cei bine pregătiţi şi grea pentru cei slab pregătiţi.

În scopul înlăturării acestor neajunsuri, este necesar ca lecţiile să fie eşalonate după modelul programelor cu „secvenţe-criterii", ceea ce ar contribui la o individualizare a pregătirii încă din stadiul de iniţiere, iar programarea să se facă pentru grupă, fiind vorba, bineînţeles, de o grupă omogenă.

Programarea în planul anual de pregătire, în fişa mijloacelor şi în ciclul săptămînal de antrenament, trebuie să se facă pornindu-se de la evidenţa lucrului efectuat în anul precedent.

Dintre elementele de mare însemnătate în stabilirea sarcinilor şi în selecţionarea mijloacelor, în stabilirea parametrilor de atins, a volumului şi intensităţii folosirii acestora etc., citām următoarele :

— particularităţile sportivului (sportivilor) pentru care se face programarea (ele se referă la categoria de clasificare sportivă, la proba pe care o practică, la parametrii atinşi în pregătirea tehnică, în dezvoltarea calităţilor motrice, în pregătirea teoretică şi psihologică) ;

— calendarul competiţional (se are în vedere concursul (concursurile) în care se vizează realizarea unor performanţe înalte ; de aceea, se recomandă ca acestea să fie eşalonate precizîndu-se : data, priorităţile pregătirii şi săptămîna concursului, volumul şi intensitatea, ca şi alte acţiuni ce se întreprind) ;

— intensitatea lucrului din etapa respectivă ;

— metodele folosite în lucrul cu sportivii atît pe linia însuşirii şi perfecţionării tehnicii, cît şi a dezvoltării calităţilor motrice.

TEHNOLOGIA ACŢIONĂRII

Se porneşte de la datele evidenţei lucrului anterior şi ale celor

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1976, pag. 32

furnizate de literatura de specialitate şi adaptate sportivului (sportivilor) cu care lucrăm, inserîndu-se în următoarele :

— planul anual de pregătire obiectivizat ;

— fişa mijloacelor ;

— ciclul săptămînal de antrenament cantificat.

Planul anual de pregătire obiectivizat orientează şi direcţionează întreaga pregătire în baza concepţiei antrenorului. Totodată, orientează programarea mijloacelor în fişă şi în ciclul săptămînal.

La baza programării sarcinilor în planul anual stau rezultatul probelor de control şi data concursului pentru rezultat.

Exprimarea volumului de lucru şi a intensităţii este redată prin :

— probe şi norme de control ;

— cifre de la 1 la 10 (cifra 1 exprimă volumul redus de lucru, iar cifra 10 — volumul mare de lucru) ;

— cantitatea de lucru (aşa cum este redat la dezvoltarea rezistenţei).

Fişa mijloacelor cuprinde mijloacele de bază (indispensabile) ale pregătirii şi etapele cînd sînt folosite. Ponderea utilizării lor este exprimată în planul anual prin cifre de la 1 la 10.

Ciclul săptămînal de antrenament cantificat ne redă cantitatea de lucru (volum şi intensitate) pe care o execută sportivul în decursul săptămînii, repartizată pe zile.

În plus, ne dezvăluie sarcinile atît ale întreg ciclului săptămînal, cît şi ale fiecărui antrenament, exprimate prin iniţiale (T = tehnică, V = viteză etc.), precum şi intensitatea fiecărui antrenament, dar mai ales a fiecărui mijloc folosit. Cea dintîi este exprimată prin iniţiale (U = uşor, M = mediu, T = tare etc.), iar cea de a doua este exprimată prin 2/4 ; 3/4 ; 4/4.

Cantitatea de lucru este exprimată pe fiecare mijloc în parte, pe zile şi pe întreaga săptămînă.

Spre exemplificare, prezentăm programarea pregătirii unei grupe de săritori cu prăjina, aflaţi la nivelul stadiului de avansaţi (avînd performanţe de categoria I).

Între aceste trei instrumente de lucru trebuie să existe o corelare perfectă, respectîndu-se cîteva reguli şi anume :

— planul anual să fie alcătuit pe baza unor date reale de evidenţă ;

— mijloacele trebuie să fie eşalonate dintr-un început pe întreg anul ;

— probele şi normele de control trebuie să ne evidenţieze permanent nivelul de pregătire, să ne direcţioneze pregătirea, arătînd după trecerea lor direcţiile de acţionare.

Pe baza rezultatelor acestora se pot elabora programe comune (pentru mai mulţi sportivi), exprimate prin ciclurile săptămînale, sau programe individuale, considerînd prin aceasta că probele şi normele de control reprezintă aşa-zisele „secvenţe-criterii".

Este necesar ca programele adiţionale, elaborate ca material suplimentar pentru sportivii care nu ţin pasul cu cei buni, să cuprindă elementele cele mai eficiente pentru înlăturarea rămînerii în urmă.

În selecţionarea mijloacelor cuprinse în fişă, criteriul de bază trebuie să-l reprezinte conţinutul sportogramei probei respective.

PROGRAMAREA PREGĂTIRII ÎN CADRUL PLANULUI ANUAL

Lunile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
- Rezultate în concurs (m)	-	4	4,20	4,30	-	4,30	4,50	4,60	4,60	4,50	4,40	-
- 40 m cu start din picioare și cronometrare la prima mișcare fără și cu prăjină	5,1-5,4	5,0-5,3	4,9-5,2	4,8-5,1	4,8-5,0	4,7-4,9	4,7-4,9	4,6-4,8	4,6-4,8	4,8-5,1	4,8-5,1	-
- Lungime de pe loc (m)	2,40	2,45	2,50	2,60	2,60	2,70	2,75	2,80	2,80	2,60	2,50	-
- Lungime cu elan (m)	6,10	6,10	6,30	6,40	6,40	6,60	6,70	6,80	6,80	6,60	6,50	-
- Trei sărituri succesive pe un picior (m)	8,00	8,00	8,20	8,40	8,40	8,60	8,80	8,80	8,80	8,60	8,50	-
- Genuflexiuni (kg)	-	100	110	115	120	125	130	-	-	-	120	-
- Menținerea picioarelor la orizontală din atîrnat (sec.)	8	10	12	15	15	18	18	18	18	15	10	-
- Punerea halterei la piept (kg)	-	80	90	100	100	105	105	-	-	-	90	-

Lunile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
- Dezvoltarea vitezei de												
reacție și de execuție	5	5	5	2	1	2	1	1	1	4	5	-
- de deplasare	2	3	4	45m = 5,3	50m = 5,7	80m=9,0	100m = 10,8	9	9	4	2	2
- Dezvoltarea îndemînării-												
parcurs aplicativ	3	2	1	3	2	1	-	-	-	2	3	8
- Dezvoltarea forței												
- musculatura picioarelor	4	4	4	4	6	6	3	1	2	1	1	-
- musculatura abdominală	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	-
- musculatura spatelui	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2
- musculatura brațelor	2	2	4	4	2	2	2	7	4	6	6	8
- Dezvoltarea rezistenței												
- generale (m/sec.)	3000 f.t.	4000 f.t.	1500 = 6,0	1500=5,30	1500 = 5,10	-	-	-	-	-	1500=5,40	2000 f.t.
- speciale (sărituri pe												
elan de concurs)	-	15	25	35	20	40	40	30	25	25	20	-
- Perfecționarea tehnicii:												
- elanului	-	-	1	2	2	4	3	2	1	1	-	-
- desprinderii	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	-
- răsturnării	4	2	2	-	2	-	-	1	2	2	3	-
- tragerii și întoarcerii	4	2	2	2	2	-	-	1	2	2	3	-
- săriturii	-	4	4	4	2	5	6	5	4	3	2	-

CICLUL SĂPTĂMÎNAL DE ANTRENAMENT

Etapa 1-30 noiembrie Sarcini: 1. Dezvoltarea calităților motrice
2. Perfecționarea tehnicii

Numărul antrenamentelor / Sarcina antrenamentelor	VT		FR		TVR		ÎF		TV		FR		Î		Total
Intensitate	M		U		T		M		T		U		U		
	3/4	4/4	3/4	4/4	3/4	4/4	3/4	4/4	3/4	4/4	3/4	4/4	3/4	4/4	
TEHNICĂ															
-Înfigerea prăjinii și desprindere din alergare 6-8 pași	25	-	-	-	25	-	-	-	25	-	-	-	-	-	75x
-Înfigerea prăjinii, desprindere și răsturnare din alergare 6-8 pași	20	-	-	-	20	-	-	-	20	-	-	-	-	-	60x
ÎNDEMÎNARE															
-Exerciții acrobatice la sol și la aparatele de gimnastică	-	-	-	-	-	-	20'	-	-	-	-	-	50'	-	70'
VITEZĂ															
-Din poziția culcat pe spate la semnal sonor:															
-ridicare în picioare	-	10	-	-	-	5	-	-	-	10	-	-	-	-	25x
-ridicarea trunchiului	-	5	-	-	-	5	-	-	-	10	-	-	-	-	20x
-ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor	-	10	-	-	-	10	-	-	-	5	-	-	-	-	25x
-Alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime în ultimii metri	10x50	-	-	-	10x50	-	-	-	10x50	-	-	-	-	-	1500 m
-Alergare cu genunchii sus, tempo 4/4	5x30	-	-	-	5x30	-	-	-	5x20	-	-	-	-	-	450 m
FORȚĂ															
Ridicare la bancă pe un picior cu îngreuiere - 30 kg	-	-	3x10	-	-	-	4x10	-	-	-	3x10	-	-	-	3000 kg
-Ridicarea coapsei cu îngreuiere - 15 kg	-	-	3x10	-	-	-	4x10	-	-	-	3x10	-	-	-	1500 kg
-Ridicare pe vîrfuri cu îngreuiere - 40 kg	-	-	3x10	-	-	-	4x10	-	-	-	3x10	-	-	-	4000 kg
-Semigenuflexiuni cu îngreuiere - 50 kg	-	-	3x10	-	-	-	4x10	-	-	-	3x10	-	-	-	5000 kg
-Îndreptarea trunchiului cu haltera din aplecat - 50 kg	-	-	3x10	-	-	-	4x10	-	-	-	3x10	-	-	-	5000 kg
-Răsturnări la bară și la inele	-	-	15x	-	-	-	20x	-	-	-	15x	-	-	-	50x
-Urcări pe frînghie cu mutarea mîinilor succesiv - 4m	-	-	6x	-	-	-	10x	-	-	-	6x	-	-	-	22x
REZISTENȚĂ															
- Alergare de durată	-	-	1000	-	-	-	2000	-	-	-	1500	-	-	-	4500 m
- Joc de baschet cu reguli simplificate	-	-	30'	-	-	-	30'	-	-	-	30'	-	-	-	90'
TOTAL:															
Înfigeri (număr)	45	-	-	-	45	-	-	-	45	-	-	-	-	-	135
Exerciții acrobatice (minute)	-	-	-	-	-	-	20'	-	-	-	-	-	50'	-	70'
Viteză (număr)	25	-	-	-	-	20	-	-	25	-	-	-	-	-	70
(metri) - tempo 3/4	500	-	-	-	500	-	-	-	500	-	-	-	-	-	1500
- tempo 4/4	-	150	-	-	-	150	-	-	-	150	-	-	-	-	450
Forță (kg)	-	-	5550	-	-	-	7800	-	-	-	5550	-	-	-	18900
(număr)	-	-	21	-	-	-	30	-	-	-	21	-	-	-	72
Rezistență (metri)	-	-	1000	-	-	-	2000	-	-	-	1500	-	-	-	4500
(minute)	-	-	30'	-	-	-	30'	-	-	-	30'	-	-	-	90'

Fișa V

PROGRAMAREA MIJLOACELOR PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

Lunile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a. Viteză de reacție și de execuție (se execută la semnale sonore)												
Din poziția culcat cu fața în jos:												
-ridicare în picioare	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o
-ghemuire și săritură pe verticală	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o
-ghemuire, întoarcere și pornire în alergare	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o
-ghemuire și pornire în alergare	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Din poziția culcat pe spate:												
-ridicare în picioare	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o
-ridicarea trunchiului	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o
-ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Din poziția sprijin înainte:												
-ghemuirea picioarelor și săritură pe verticală	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Starturi cu alergare pe 10-15m; tempo 4/4:												
-din culcat cu fața în jos, capul la linia de plecare	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
-din culcat pe spate cu capul la linia de plecare	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
-din sprijin culcat înainte	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
-cu picioarele la linia de plecare	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o
-cu capul la linia de plecare	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o
-cu diferite întoarceri	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o
b. Viteză de deplasare:												
-starturi de jos cu alergare pe distanțe scurte, tempo 4/4	o	o	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o
-starturi din picioare cu alergare pe distanțe scurte, tempo 4/4	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o
-alergare cu start lansat, tempo 4/4	o	o	o	x	x	x	x	x	x	x	o	o
-alergare accelerată cu prăjina	o	o	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o
-alergare cu start lansat cu prăjina, tempo 4/4	o	o	o	x	x	x	x	x	x	x	o	o
-alergare accelerată	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
-alergare cu schimbare de ritm	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
-joc de gleznă accelerat	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
-alergare cu genunchii sus, tempo 4/4	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
-alergare la vale, tempo 4/4	o	o	o	x	x	x	x	o	o	o	o	o

Fișa F

PROGRAMAREA MIJLOACELOR
PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI

Lunile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
- Exerciții de desprindere efectuate pe loc sau în deplasare fără îngreuiere	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
- Idem, cu îngreuieri ușoare	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o
- Alergări în diverse tempouri cu îngreuieri ușoare la picioare	o	o	o	o	x	x	o	o	o	o	o	o
- Sărituri în lungime, înălțime, triplusalt, cu elan	o	o	o	x	x	x	o	x	x	x	x	o
- Ridicarea coapsei cu îngreuiere	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o
- Ridicare la bancă pe un picior, cu îngreuiere	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o
- Semigenuflexiuni cu săritură, cu îngreuiere	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o
- Ridicare pe vîrfurile picioarelor sprijinite pe o scîndură de 7-8cm, cu îngreuiere	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o
- Îndreptarea trunchiului cu haltera, din aplecat	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
- Smuls	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
- Ridicarea bazinului la punctul de sprijin în atîrnat	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
- Răsturnări la bară și la inele	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
- Din sprijin la bară, trecerea în stînd pe mîini prin răsturnare pe spate	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	x	x
- Atîrnat la inele, balans cu trecere în stînd pe mîini prin răsturnare	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	x	x
- Rotații la bară și la inele din atîrnat	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	x	x
- Urcări pe frînghie cu mutarea mîinilor, succesivă, simultan	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
- Idem, cu tracțiune și împingere	o	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
- Atîrnat la bară, inele, trecere în sprijin prin tracțiune cu brațele întinse	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o

Fișa T

PROGRAMAREA MIJLOACELOR
PENTRU PERFECȚIONAREA TEHNICII

Lunile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
- Alergare cu prăjina pe elan în afara sectorului de sărit	o	o	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o
- Alergare pe elan cu înfigerea prăjinii și continuarea alergării	o	o	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o
- Alergare pe elan cu înfigerea prăjinii și desprindere	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
- Răsturnări pe prăjină, din diferite elanuri	x	x	o	o	x	o	o	x	x	x	x	o
- Sărituri fără ștachetă din diferite elanuri	o	x	o	o	x	x	x	x	x	x	x	o
- Idem, la ștachetă	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o
- Exerciții speciale de tehnică la bara fixă, inele, frînghie, spalier	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o

Fișa Î

PROGRAMAREA MIJLOACELOR
PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII

Lunile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
- Practicarea celorlalte probe atletice, în special săriturile și alergarea de garduri	o	o	x	x	x	x	o	o	o	x	x	x
- Exerciții acrobatice	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	x
- Exerciții la aparatele de gimnastică, la sol	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	x
- Practicarea jocurilor sportive: baschet, fotbal	o	x	x	x	x	o	o	o	o	x	x	x

Fișa R

PROGRAMAREA MIJLOACELOR
PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI

Lunile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
- Alergări de durată	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o
- Jocuri cu mingea în condiții îngreuiate	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	x	x
- Sărituri în număr mare și cu elanuri variabile	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o

Lunile	XII	I	II	III	IV	V
Parametrii de îndeplinit la alergarea pe 40m fără și cu prăjină	5,1 - 5,4	5,0 - 5,3	4,9 - 5,2	4,8 - 5,1 45m = 53	4,8 - 5,0 50m = 57	4,7 - 4,9 80m = 9,0

Planificarea parametrilor trebuie făcută pentru fiecare sarcină a pregătirii, și în fiecare etapă.

În fiecare antrenament în care avem lucru specific sarcinii, se va încerca realizarea normelor (sarcinilor).

Cînd sînt atinși parametrii etapei respective se încetează lucrul în această direcție și se intensifică lucrul pentru realizarea parametrilor încă neatinși.

Pe baza datelor planului anual se elaborează fișa mijloacelor, iar apoi ciclul săptămînal de antrenament pentru grupa de sportivi.

Din testările făcute pe parcursul etapei de pregătire rezultă că nu toți sportivii realizează la antrenamente parametrii fixați în conformitate cu sarcinile planului anual de pregătire.

În acest caz, pentru sportivii care au realizat normele se continuă pregătirea în conformitate cu planul anual, iar pentru ceilalți se elaborează sarcini suplimentare în direcția intensificării pregătirii.

Spre exemplificare, prezentăm un model de programare a pregătirii pentru dezvoltarea vitezei în perioada pregătitoare.

Pentru îndeplinire trebuie lucrat conform ciclului săptămînal, elaborat diferențiat pentru fiecare săptămînă.

Dacă se constată în luna a II-a că o parte dintre sportivi încă nu realizează 5,2 la alergarea cu prăjina, atunci se elaborează pentru aceștia sarcini suplimentare, cerîndu-li-se să le execute pînă la realizarea cifrei, după care se continuă pregătirea conform ciclului săptămînal elaborat inițial.

BIBLIOGRAFIE

1. BUNESCU V. : Instruirea programată, Ed. didactică și pedagogică, 1967.
2. DIETRICH H. : Teoria antrenamentului, traducere, Ed. Stadion, 1973.
3. GÂRLEANU D. : Optimizarea procesului de antrenament în atletism, prin algoritmizare, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1964.
4. GÂRLEANU D., DRAGOMIR Z., ILIESCU A. : Pregătirea fizică la săritura cu prăjina, U.C.F.S., Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, 1964.
5. PUFAN P. : Psihologia muncii, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.

D. GÂRLEANU : La programmation de la préparation

Après avoir montré le rôle important de la programmation de la préparation, l'auteur présente la technologie de cette action : tenant compte des données de l'évidence du travail antérieur et de celles fournies par la littérature spécialisée et adaptée au sportif (sportifs) en préparation, on introduit le plan annuel de préparation objectivisé, la fiche des moyens, le cycle hebdomadaire d'entraînement quantifié. Pour exemplifier on présente la programmation de la préparation d'un groupe de percheurs avancés. Il est mentionnée qu'entre ces trois instru-

ments de travail il doit exister une corrélation parfaite, en respectant les lois suivantes : le plan annuel doit être élaboré sur la base des données réelles d'évidence ; les moyens doivent être échelonnés depuis le début pour toute l'année ; les épreuves et les normes de contrôle doivent toujours mettre en évidence le niveau de préparation, de diriger la préparation et de montrer les nouvelles voies d'action.

L'article s'adresse à tous les entraineurs, sans tenir compte de la discipline sportive de ressort, ainsi que du niveau des performances des sportifs trouvés sous leur préparation.

D. GÂRLEANU : Programming Training.

A short introduction emphasizing the important role played by programming in training is followed by recommendations as to the technology to be resorted to. These practical prescriptions are based on data provided to the author by the very practice and they are the fruit of his own experience with sportsmen. By way of example the author chose the programming of the training of a team of advanced pole vault jumpers. The author mentions the requisite tools, and "rules of the game" : an annual plan relying on real reference and evidence data ; the spacing out of means over a whole year ; the control tests and norms should evidence the level reached, the level to be reached, should be guiding lines for the whole activity.

The article is addressed to specialists in general no matter to which sports branch the belong and the performances scored by the sportsmen they train.

STUDIUL UNOR INDICATORI DE REGLAJ NERVOS ŞI CARDIAC LA ECHIPA FEMININĂ DE BASCHET A I.E.F.S.

Dr. MARILENA IOTA
Ing. ADRIAN GAGEA
Asist. univ. I. NICOLAU
Biolog GEORGETA NENCIU
Dr. GEORGETA BRĂGĂREA

Jocul de baschet se caracterizează printr-un conţinut motric şi printr-o varietate deosebit de mare de mişcări. Datorită deplasărilor rapide şi scurte, opririlor bruşte, întoarcerilor, săriturilor, toate combinate cu mînuirea rapidă şi precisă a mingii, pe care le execută sportivul, organismul acestuia este solicitat intens, în special în ceea ce priveşte comanda şi reglajul nervos ale aparatului locomotor.

Ecoul acestor solicitări fiind decelabil la nivelul unor indicatori fiziologici de reactivitate la

stimulări specifice, am considerat folositoare și adecvată tipului de efort din jocul de baschet utilizarea reflexului clino-ortostatic și a reflexului electrodermal cu stimularea multiplă, mai ales datorită faptului că acești indicatori sînt explorabili facil și nu influențează procesul de pregătire.

După cunoștința noastră, reflexul clino-ortostatic în legătură cu efortul fizic este puțin studiat.

M. Boigey (1) se referă la reflexul clino-ortostatic ca modalitate tehnică de constatare a efectului de accelerare cardiacă.

A. Partheniu (4) studiază reflexul clino-ortostatic în legătură și cu alte fenomene electrofiziologice la sportivi, încercînd o cuantificare a reflexului pe baza unor elemente convenționale.

În prezentul studiu am folosit modalitatea de interpretare a reflexului clino-ortostatic, preconizată de A. Demeter și A. Gagea (3), care consideră sistemul cardiovascular ca fiind, din punct de vedere cibernetic, un sistem de reglare (urmărire) automată.

Reflexul electro-dermal a fost utilizat ca indicator fiziologic esențial al reactivității instanțelor neuro-vegetative cerebrale după modalitățile de interpretare în legătură și cu alți indicatori fiziologici esențiali, modalități preconizate de către A. Partheniu și colab. (3, 4).

Investigația s-a efectuat la 12 sportive componente ale echipei de baschet I.E.F.S., în trei momente semnificative, fără a fi existat nici un fel de indici în ceea ce privește evoluția ulterioară favorabilă a comportamentului echipei, care a culminat cu cîștigarea Campionatului național pe anul 1975.

Prima investigație a fost făcută într-o perioadă în care rezultatele sportive ale echipei au fost nesatisfăcătoare, cauzate în principal de un fond de nepregătire anterior și chiar de întreruperea pregătirii, ceea ce a determinat o scădere abruptă a potențialului fizic.

A doua investigație a fost efectuată într-un moment ascendent, în care, treptat, echipa s-a angrenat corespunzător în efort și, concomitent, au dispărut o serie de probleme personale, care apăruseră, inerent, în urma eșecurilor.

A treia investigație s-a realizat imediat după terminarea și cîștigarea Campionatului național pe anul 1975, deci într-un moment în care echipa a evoluat la un nivel ridicat, nepierzînd nici un meci, deși disputa pentru titlu a atins un nivel deosebit.

Toate investigațiile au fost efectuate în condiții de referință perfect reproductibile, în care valorile obținute oglindeau situația bazală.

Astfel, sportivelor li s-au înregistrat reflexul electro-dermal și reflexul clino-ortostatic, de asemenea și alți parametri care nu fac obiectul studiului de față, la minimum 12 ore după ultimul efort și fără nici un fel de medicamentație prealabilă.

În cadrul reflexului electrodermal a fost înregistrată componenta rapidă reflexă reprezentată prin modificările de conductanță electrică a pielii, precum și de polarizare la nivelul electrozilor aplicați pe pumn (fața palmară și fața dorsală) la patru stimulări pe următoarele

aferențe : propriocepție, intercepție, telecepție vizuală și stimul psihogen specific cu ecou afectiv.

În funcție de forma, amplitudinea și similitudinea răspunsului la aproximativ aceeași forță a excitanților, rezultatele au fost cuantificate după următorul model : distonie, hipertonie, normotonie, hipotonie și blocaj.

În ceea ce privește reflexul clino-ortostatic, ca răspuns la o stimulare minimală reproductibilă de tip treaptă unitară, a fost întregistrată și măsurată din 5 în 5 secunde variația de frecvență cardiacă în intervalul tranzitoriu de la clinostatism stabilizat, la ortostatism, fără efort.

Acești indicatori, după opinia noastră, sînt pe de o parte semnificativi în ceea ce privește comanda și reglajul nervos ale unor funcții fiziologice implicate în efortul fizic, iar pe de altă parte sînt practici ușor recoltabile și nu incomodează procesul de pregătire.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

(Rezultatele sînt prezentate sinoptic în tabelul 1).

În figura 1 sînt prezentate histogramele răspunsurilor electrodermale în clase de valori, după cuantificarea expusă anterior, pentru fiecare din cele 3 etape în care s-au făcut testările.

După cum se vede în figură, frecvența cazurilor de distonie și hiperreactivitate este mult mai mare în prima etapă, decît în următoarele, și scade treptat cu tendința de centralizare spre valorile de normoreactivitate.

Tendința de creștere a frecvenței valorilor de hipotonie este

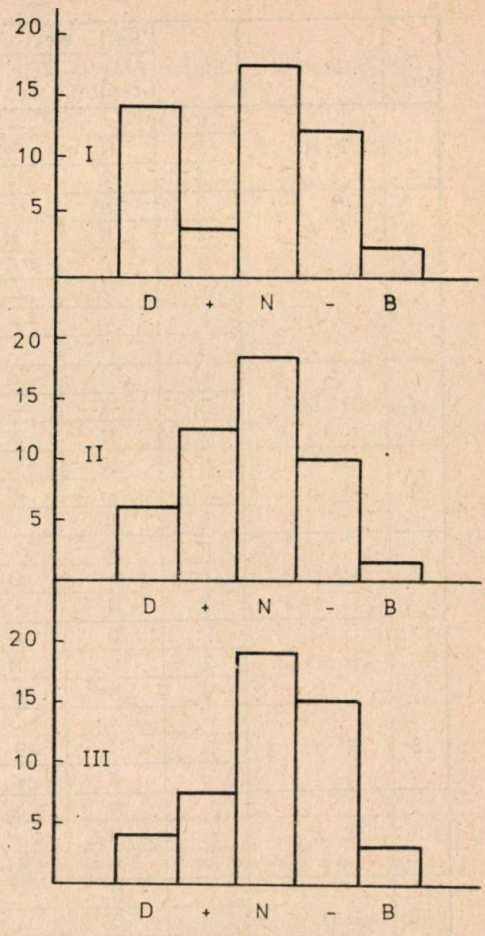


Fig. 1

manifestată în detrimentul cazurilor de hipertonie și distonie de-a lungul celor 3 etape.

În ceea ce privește reflexul clino-ortostatic, se remarcă o scădere a duratei regimului tranzitoriu, după cum urmează : 37,08" la prima testare, 36,42" la cea de-a doua testare și 28,86" la cea de-a treia testare.

Calculînd pentru reflexul clino-ortostatic și abaterea dinamică relativă (indicele relativ — care reprezintă diferența dintre va-

Tabelul 1

REZULTATELE STUDIULUI

Nr. crt.	Subiectul	Etapa	Refl. electro-dermal			Refl. clino-ortostatic		
			Proprio-ceptie	Tele re-ceptie	Intero-ceptie	Psiho-gen	Durata în sec.	Ind. rel.
1	C.R.	1	-	-	D	D	25	045
		2	N	N	+	+	35	027
		3	-	-	D	+	25	025
2	B.V.	1	N	-	-	0	45	041
		2	N	N	+	N	60	068
		3	-	B	B	-	20	050
3	G.S.	1	-	-	N	B	30	042
		2	-	-	+	N	25	050
		3	N	-	N	+	15	033
4	S.L.	1	N	N	N	D	40	064
		2	N	-	-	-	35	060
		3	N	N	N	D	30	035
5	B.S.	1	N	-	-	D	50	028
		2	+	N	+	+	35	033
		3	N	-	N	+	35	041
6	N.L.	1	+	-	D	D	45	039
		2	+	D	+	D	20	070
		3	N	-	N	N	20	033
7	M.D.	1	D	D	+	D	55	058
		2	N	N	D	N	45	032
		3	D	D	+	D	30	041
8	F.V.	1	-	-	D	-	45	022
		2	-	D	B	N	30	032
		3	N	+	D	D	25	037
9	D.E.	1	N	N	N	D	15	065
		2	N	-	N	N	30	060
		3	N	B	N	-	20	035
10	P.I.	1	N	+	N	D	50	030
		2	D	+	+	+	45	041
		3	-	-	N	-	45	041
11	B.E.	1	N	N	N	D	10	045
		2	N	N	N	N	15	050
		3	N	-	N	N	15	045
12	R.L.	1	N	N	D	N	35	007
		2	-	-	-	D	30	021
		3	+	-	N	-	30	017

Legenda:

N = normoreactiv
+ = hiperreactiv
- = hiporeactiv
B = blocat
D = distonie
Etapa I - după 3 înfrîngeri;
Etapa II - după cantonament la munte și ascensiune de formă;
Etapa III - imediat după terminarea și cîștigarea Campionatului RSR.

loarea maximă simpaticotonă a frecvenței cardiace în faza de debut a reflexului și frecvența cardiacă din clinostatism stabilizat, diferență raportată la frecvența cardiacă din ortostatism stabilizat), rezultă o creștere de la 0,405, în prima perioadă, la 0,453, în cea de a doua perioadă, și o scădere la 0,368, în etapa a treia.

Creșterea din perioada a doua poate fi interpretată ca o mai bună angrenare în efort a aparatului locomotor cu ecou favorabil asupra funcției cardiace, dar fără regim economic, care apare pregnant doar în perioada a treia.

Pe de altă parte, comportamentul general al echipei nu este o simplă sumă a comportamentelor individuale ale jucătoarelor, întrucît el a suferit modificări comparabile cu rezultatele obținute în cele 3 testări.

În perioada premergătoare primei testări, randamentul sportiv a fost nesatisfăcător, concretizat printr-o capacitate scăzută de concentrare în joc, stare de mobilizare sub nivelul normal — neatenție, relaxare exagerată.

Astfel, din cele 78 de aruncări din acțiune, au fost înscrise doar 27 (34,6%), iar din cele 24 de aruncări libere au fost înscrise 12 (50%).

După pierderea primului meci, căderea a fost și de natură psihică, ducînd pe fondul lipsurilor existente și la pierderea următoarelor două meciuri, dintre care unul în campionatul intern.

Două exemple pot ilustra și mai pregnant această perioadă :

1. Sportiva G. S., la un meci, din 18 încercări realizează doar 6, iar la aruncările libere realizează 3 din 6.

La reflexul electro-dermal, aceeași sportivă prezintă valori scăzute — hipotonie — la excitanții motor și vizual, normotonie la stimul visceral și blocaj pe stimul psihogen cu ecou afectiv.

2. Sportiva C. R., într-un meci, din 9 încercări înscrie doar o dată, iar la reflexul electro-dermal se obțin valori scăzute — hipotonie — la stimulii motor și vizual și distonie la stimulii visceral și psihogen.

Înaintea celei de a doua testări, echipa a avut o perioadă de pregătire la munte și două meciuri de campionat cîștigate.

În acest timp, echipa a avut un drum ascendent, lucru observat în cadrul jocurilor care au demonstrat o puternică dorință de reabilitare. În meciul cel mai dificil susținut în deplasare s-a demonstrat o îmbunătățire evidentă a preciziei. Astfel, din 59 de aruncări din acțiune se înscriu 33 (56%), iar din 16 aruncări libere se înscriu 10 (62,5%).

Aceleași sportive — G. S. și C. R. — înscriu 10 din 15 aruncări și, respectiv, 6 din 10 aruncări.

Tabloul reflexului electro-dermal al celor două sportive suferă și el modificări, sportiva G. S. prezentînd hipotonie la excitanții motor și vizual, hipertonie la excitantul visceral, normotonie la excitantul psihogen, iar sportiva C. R. — normotonie la excitanții motor și vizual și hipertonie la excitanții visceral și psihogen.

Cea de-a treia testare s-a făcut după terminarea și cîștigarea Campionatului național, iar în comportamentul echipei s-au observat o netă îmbunătățire a ritmului de joc și a preciziei în aruncările la coș, un moral foarte ridicat în cadrul pregătirii și al

jocurilor, ceea ce a ajutat echipa să iasă cu bine din toate momentele dificile.

CONCLUZII

Rezultatele studiului de față susțin ipoteza conform căreia, din punct de vedere al frecvenței statistice, între comportamentul general al echipei sub aspectul randamentului motric și unii indicatori fiziologici de reglaj nervos și cardiac ar exista o corelație sistematică și semnificativă.

Astfel, unei stări de normoreactivitate sau de ușoară tendință de hiporeactivitate a reflexului electro-dermal îi corespunde (sub aspect statistic) un randament motric mai bun decît stările cu deviații însemnate de la situația normală.

De asemenea, această legătură pare să fie sistematică și în ceea ce privește durata regimului tranzitoriu în cazul reflexului clino-ortostatic ; cu cît durata regimului tranzitoriu este mai scurtă, cu atît apar mai frecvent efecte favorabile ale comportamentului motric complex din cadrul jocului de baschet.

Deși între valorile relative ale reflexului clino-ortostatic și caracterizările globale de comportament ale echipei nu s-au obținut legături sistematice de aceeași tendință, totuși putem aprecia că, în legătură cu ultima etapă în care echipa a evoluat la nivel optim, indicatorul relativ al reflexului clino-ortostatic a avut valoare scăzută, posibil semnificativă, ceea ce denotă instalarea unui regim economic de reglare a funcției aparatului cardio-vascular.

Rezultatele acestui studiu sînt concordante cu datele literaturii de specialitate privind condiționarea efectelor complexe ale activității motrice voluntare de către regimurile și stările principalelor sisteme de reglaj nervos și cardiac.

De aceea, și din acest motiv considerăm adecvat raționamentul invers de folosire semnificativă și practic concludentă a reflexului electro-dermal și a reflexului clino-ortostatic în aprecierea și evaluarea tendinței de comportament motric al unei echipe (sub aspect de incidență statică).

BIBLIOGRAFIE

1. BLOCH V., BONVALLET M. : Contrôle cortico-reticulaire de l'activité électrodermale (réponse psychogalvanique), J. Physiol, 51, pag. 405—406, 1959.
2. CHAILLEY-BERT P., PLAS F. : Physiologie des activités physiques, I. B. Bailière, Paris, 1962.
3. PARTHENIU A., DEMETER A., HRIȘCĂ ARISTEIA, GAGEA A. : Efectele jocului de baschet asupra funcției nervoase și motrice, rev. Educație fizică și sport, nr. 7, 1971.
4. PARTHENIU A., GAGEA A. : Metodă și instalație electronică pentru aprecierea corelativă a reglării neuromotrice și vegetative, Comunicare la U.S.S.M., Societatea de medicina culturii fizice, București, 1 iulie, 1970, Inedită.
5. PARTHENIU A., HARALAMBIE G., CHIRIAC D. : Beobachtungen über den biologischen Zustand der rumänischen Basketballspielerinnen vor Beginn der Europameisterschaften 1964, Sportartzt und Sportmedizin, 18, pag. 161—167, 1967.
6. PARTHENIU A., HRIȘCĂ ARISTEIA, GAGEA A., NENCIU GEORGETA : Raporturi între neurodinamica cerebrală și reacția motrică digitală la copiii de 11—13 ani, începători în jocul de baschet, rev. Fiziologie normală și patologică, vol. XVII, nr. 5, 1971.

MARILENA IOTA, A. GAGEA, I. NICOLAU, GEORGETA NENCIU, GEORGETA BRAGAREA : Etude des indicateurs de reglage nerveux et cardiaque chez l'équipe féminine de basket de l'I.E.F.S.

Pour cette étude on a utilisé la modalité d'interprétation du réflexe clino-orthostathique, préconisée par A. Demeter et A. Gagea, qui considère le système cardio-vasculaire comme un système de reglage automatique, au point de vue cybernétique. Le réflexe électro-dermal a été utilisé come indicateur physiologique essentiel de la réactivité des instances neuro-végétatives cérébrales après les modalités d'interprétation au sujet d'autres indicateurs physiologiques essentiels, modalités préconisées par A. Partheniu. L'investigation a porté sur 12 sportives qui composent l'équipe de basket de l.I.E.F.S., en trois moments significatifs, sans aucun indice quant à l'évolution ultérieure favorable du comportement de l'équipe qui a culminé avec l'obtention du titre national au championnat 1975. Toutes les trois investigations ont été effectuées dans des conditions de référence parfaitement réproductibles, où les valeurs illustraient la situation basale.

Les résultats de l'étude présente soutiennent l'hypothèse suivant laquelle, au point de vue de la fréquence statistique, entre le comportement général de l'équipe sous l'aspect du rendement moteur et certains indicateurs physiologiques de reglage nerveux et cardiaque, il existerait une corrélation systématique et significative. Cette relation paraît systématique également en ce qui concerne la durée du régime transitoire dans le cas du réflexe clino-orthostatique.

Les résultats de l'étude sont en concordance avec les données de la littérature spécialisée concernant le conditionnement des effets complexes de l'activité motrice volontaire par les régimes et l'état des principaux systèmes de reglage nerveux et cardiaque.

MARILENA IOTA, A. GAGEA, I. NICOLAU, GEORGETA NENCIU, GEORGETA BRAGAREA : Study of a Number of Nervous and Heart Adjustment Pointers with the Feminine Basketball Team of the Institute for Physical Education and Sports

The method made use of in the study rested on the interpretation of the clino-orthostatic reflex advocated by A. Demeter and A. Gagea who consider the cardio-vascular system which from the cybernetic viewpoint is an automatically adjusted system. The electro-dermal reflex was used as an essential physiological indicator of the reactivity of the cerebral neuro-vegetative instances according to the interpretations given in keeping with other essential physiological indicators, recommended by A. Partheniu. The investigation was carried out with 12 sportswomen who made up the basketball team of the Institute for Physical Education and Sports, under three various significant conditions, at the moment when there were no pointers as to the favourable further behaviour of the team, which however culminated in their winning the 1975 national championships. All the three investigations, in which the values mirrored the sportswomen's at rest.

The study unholds the hypothesis according to which from the point of view of the statistical frequency there is a significant and systematic correlation between the general behaviour of the team in terms of motive efficiency and some of the physiological pointers of nervous and heart adjustment. This connection seems to be systematic also from the viewpoint of duration of the transitional regime in the case of the clinoorthostatic reflex.

The results of the study correspond to the data provided by specialist literature and regarding the conditioning of the complex effects of the voluntary motive activity by the regimes and states of the main nervous and heart adjustment systems.

DEZVOLTAREA FORȚEI SPECIFICE LA JUCĂTORII DE HOCHEI

Prof. LUDOVIC PUȘCAȘ
Liceul nr. 9 — București

Înainte de prezentarea propriu-zisă a unor structuri de exerciții caracteristice pentru dezvoltarea forței hocheiștilor, considerăm necesar să ne referim, pe scurt, la însemnătatea dezvoltării acestei importante calități, fără de care, astăzi, nici un jucător nu se poate afirma.

Forța jucătorului de hochei se evaluează nu după numărul de kilograme ridicate sau după cel al genuflexiunilor executate, ca în cazul halterofilului, ci după rezistența sa în lupta corp la corp cu adversarul, după forța șuturilor și, în ultima instanță, după capacitatea efectivă de lipirea sau blocarea adversarului la mantinelă.

Pornind de la acest aspect, pe baza unei analize atente a modului în care este materializată forța în jocul de hochei, putem contura trei forme sub care este solicitat efortul de forță în joc, și anume :

a) în patinajul liber pe teren, prin explozia și spontaneitatea starturilor către puc sau către adversar, a virajelor, a canadienelor, a frînelor, a redresărilor după dezechilibrare (body-check) etc. se exprimă forța specifică de deplasare ;

b) în execuțiile procedeelor tehnice, prin puterea șuturilor, a paselor, a ținerii crosei în mînă etc. se exprimă forța de execuție ;

c) în lupta directă cu adversarul, în limitele regulamentare, prin vigoarea deosebită a forței de contact direct se exprimă forța de opoziție.

O privire analitică reliefează solicitarea în joc a acestei calități fizice și arată un lucru foarte important, acela că, în general, manifestările de forță poartă amprenta rezolvărilor calitative, repetate des la intervale neregulate.

Se cere tot mai insistent jucătorilor să alerge mai mult și mai repede. În același timp, ei trebuie să fie convinși că, în condițiile creșterii vitezei, cu formele ei de manifestare caracteristică hocheiului, aceasta înseamnă învingerea unei forțe de inerție excesive, iar pentru domolirea ei este nevoie de un efort cel puțin egal cu cel de frînare.

În aceste cazuri, unele grupe musculare sînt supuse unor tensiuni cu valori diferite. De exemplu, executarea în maximum de viteză a întoarcerii pe un picior face ca acest picior de sprijin să fie încărcat, la momentul respectiv, cu de trei ori greutatea corporală proprie, ceea ce înseamnă că, în cazul repetării în joc de 25—35 de ori a unei asemenea acțiuni, musculatura membrelor inferioare, la un hocheist de 70 kg, este obligată să suporte o forță de circa 5 250—7 350 kg !

Dacă le lipsește pregătirea specifică, jucătorii apelează în timpul partidei la resursele generale, ceea ce duce la apariția fenomenului de

crispare, caracteristic și fazei întîi a formării deprinderilor motrice, cu repercusiuni nefaste asupra calității execuțiilor, a acțiunilor și, în ultima instanță, a eficienței întrecerii.

Lucrul pentru dezvoltarea forței în activitatea sportivă în general și în hocheiul pe gheață în special nu admite discontinuitate și nesistematizare. În dezvoltarea forței trebuie să predomine individualizarea în antrenamente, în scopul influențării selective a grupelor musculare, specific jocului de hochei pe gheață.

Se menține încă, din păcate, în rîndul antrenorilor tendința de a lăsa în exclusivitate pe seama jocului problema perfecționării forței specifice, ceea ce este profund greșit.

Pentru a veni în ajutorul celor vizați, încercăm să precizăm, pe scurt, unele elemente de bază privind :

— alegerea celor mai eficiente metode de lucru ;

— sistematizarea unor structuri de exerciții ;

— cîteva particularități metodice, în legătură cu predarea lor ;

— locul lecțiilor de forță specifică în cadrul perioadelor, al ciclurilor săptămînale ;

— exemplificarea practică a unor exerciții specifice.

1. Recomandăm : a) „Power-training", care corespunde specificului de efort în jocul de hochei, cu cele trei forme clasice, dar cu modificări, adăugîndu-li-se o grupă — trasul la poartă în condiții de îngreuiere (pucul și crosa — mai grele), și b) antrenamentul în circuit, cu pauze variabile.

2. Grupe de exerciții pentru dezvoltarea și perfecționarea forței specifice.

a) Exerciții, cu și fără aparate, adresate grupelor musculare ale segmentelor interesate în mecanismul de bază al acțiunii :

— pentru trenul inferior — genuflexiuni, sărituri, împingeri în ritm obișnuit, la care se adaugă elementul de îngreuiere (centuri de plumb, crosă din metal etc.) și complexitatea ;

— exerciții individuale, cu și fără aparate, pentru brațe, cu accentul pus pe mișcările care imită trasul la poartă.

b) Exerciții în doi, cu îngreuieri, folosind aparate și rezistența partenerului, pentru dezvoltarea forței de opoziție :

— exerciții de împingere simultană cu umărul, cu pieptul, cu șoldul („lupta cocoșilor") ;

— exerciții cu efort combinat — împingere, tracțiune, apăsare etc., cu și fără aparate de îngreuiere.

c) Jocuri complementare — baschet, handbal în 7, fotbal redus, atît vara, cît și iarna (în timpul acestor lecții se recomandă ca jucătorii să poarte centuri de plumb).

3. În continuare, iată și cîteva particularități metodice :

— în alcătuirea complexelor de exerciții, trebuie să să aibă în vedere structura efortului în joc (combinații între forța specifică și îndemînare, viteză sau rezistență) ;

— exercițiile selecționate să respecte particularitățile mișcărilor specifice, pentru că numai în acest fel se poate vorbi de forță în condiții de finețe, trăsătură atît de apreciată azi în acțiunile jucătorilor de valoare.

În scopul evitării efectelor negative cauzate de aplicarea greșită a complexelor de exerciții pentru dezvoltarea forței, trebuie respectată următoarea ordine metodică de progresie :

a) creșterea încărcăturii ;

b) creșterea numărului de repetări ;

c) creșterea vitezei de execuție.

Practica va impune, totuși, unele modificări acestei scheme propuse, în funcție de specificul postului ocupat de jucător în echipă. Astfel, la înaintași va prima creșterea vitezei de execuție, iar la fundași — creșterea încărcăturii.

Exercițiile de forță trebuie să aibă un caracter variat, să alterneze cu pauzele active, cu exercițiile dinamice de îndemînare, de mobilitate, de suplețe, pentru a crea cadrul emoțional pozitiv. Cunoscîndu-se faptul că în timpul meciurilor jucătorii au o mare încordare nervoasă, în antrenamente vor fi introduse exerciții cu partener și elemente de îngreuiere care constituie factorul stimulativ pentru învingerea greutăților.

4. Întrucît forța specifică aparține calităților fizice cu o mare instabilitate, este obligatoriu ca dezvoltarea ei să fie permanentizată în toate etapele pregătirii, accentul căzînd pe perioada pregătitoare.

Cunoscînd opinia în acest sens a specialiștilor, indicăm, ca o necesitate, includerea în mod individualizat și pe grupe mici a cîte două antrenamente speciale pentru dezvoltarea forței specifice la un ciclu săptămînal, cu o durată de 30—40 de minute și în perioada competițională.

5. În încheiere, prezentăm metodica alcătuirii unor structuri de exerciții care se adresează musculaturii membrelor inferioare :

— stînd : ducerea unui picior întins înainte, cu îndoirea piciorului de sprijin ;

— deplasare laterală într-un picior, în ritm crescut ;

— „mers" pe gheață, ducînd un partener în spinare ;

— din sprijin culcat înainte : trecerea în sprijin ghemuit și revenire în poziție inițială — 2 × 20 în ritm foarte rapid ;

— conducerea pucului prin patinaj „sărit", purtînd centura de plumb ;

— cîte doi : unul — culcat pe spate, cu picioarele la orizontală ; celălalt — depărtează și apropie picioarele celui culcat, cu învingerea rezistenței opuse de partener ;

— stînd picior peste picior, cu brațele jos : îndoirea piciorului de sprijin pînă în ghemuit, cu sprijinirea mîinilor de ghete ;

— din stînd depărtat : fandări laterale, în ritm susținut ;

— stînd : înclinarea corpului cu ducerea și îndoirea unui picior înapoi (fandare) și a brațelor înainte, în ritm rapid ;

— starturi, cu lesă de cauciuc fixată în mantinelă.

I. PUȘCAȘ : Le développement de la force spécifique chez les hockeyeurs

Mentionnant que la force du hockeyeur n'est pas évaluée selon le nombre de kilogrammes soulevés ou celui des genuflexions exécutées, mais selon sa résistance dans la lutte corps à corps avec l'adversaire, la force des shoots, et finalement selon la capacité effective de coller ou de bloquer l'adversaire à la mantinelle, l'auteur contoure trois formes sous lesquelles l'effort de force est sollicité dans le jeu : la force spécifique de déplacement *(exprimée dans le pati-*

nage libre sur le terrain par l'explosion et la spontanéité des starts vers le puc ou vers l'adversaire, par les virages, les canadiennes, les redressements après le déséquilibre), la force d'exécution *(exprimée dans les exécutions des procédés techniques par la force des shoots, des passes, par la façon dont on tient la crosse en main),* la force d'opposition *(exprimée dans la lutte directe avec l'adversaire par la vigueur particulière de la force de contact direct), indiquant aussi les éléments qui doivent se trouver à la base du travail pour le développement de la force dans le hockey sur glace, qualité décisive dans le hockey de grande performance.*

L. PUȘCAȘ : Development of Specific Force With Hockey Players

The author lays stress on the fact that the force of a hockey player is assessed by his resistance to fighting body to body the opponent, by the force of his shoots and the effective capacity of blocking the rival at the board and not by the number of kilograms lifted or genuflexions performed. The effort of force embraces the following forms : the specific displacement force *(expressed by the force skating on the rink and the spontaneity of the starts to the puck or the opponent, of the turns, Canadian turns, redressing after disequilibriums) ;* the execution force *(expressed by the technical procedures leading to forceful shoots, etc.) ;* the opposition force *(expressed by a direct fight against the opponent, by the vigour of the direct contact force). Moreover, the author indicates the elements that should underlie the development of force in hockey playing the latter being a decisive quality for performance players.*

ÎN ANTENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți ;

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

MODEL DE ANTRENAMENT AUTOGEN (II)

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport

În nr. 12/1975 al revistei noastre a fost prezentată teoretic adaptarea antrenamentului autogen la specificul scrimei de performanță. În continuare, publicăm un model de antrenament autogen, aplicat scrimerilor noștri din lotul olimpic, cu mențiunea că fondul muzical pe care se desfășoară nu este imprimat pe bandă de magnetofon.

ETAPA I

Durata : 5—10 ședințe (zilnic a 5—6 minute).

Sarcini : a) obținerea senzației de calm, de destindere ;

b) obținerea senzației de greutate a pleoapelor și a maxilarului inferior (mandibula).

Comanda verbală :

a) ● Relaxați-vă !
● Nu vă gîndiți la nimic !
● Nu vă gîndiți la absolut nimic !
● O liniște plăcută vă cuprinde **încet, încet !*)**
● O liniște plăcută vă cuprinde tot mai mult, **din ce în ce mai mult !**
● Unul cîte unul, gîndurile se depărtează de voi !
● Relaxați-vă mai mult ! **Și mai mult !**
● Liniștea care vă cuprinde este tot mai mare, **tot mai mare !**
● Gîndurile zboară tot mai departe, **din ce în ce mai departe de voi !**
● Relaxați-vă din ce în ce mai mult ! **Din ce în ce mai mult !**
● Acum gîndurile sînt departe de voi ! **Tot mai departe de voi !**
● Sînteți tot mai liniștiți, mai calmi, mai relaxați ! **Sînteți tot mai liniștiți, mai calmi, mai relaxați !**
● Nici un gînd nu vă frămîntă ! **Nici un gînd nu vă frămîntă !**
● Acum sînteți foarte liniștiți, foarte relaxați ! **Acum sînteți foarte liniștiți, foarte relaxați !**

b) ● Maxilarul este greu, pleoapele grele, iar voi, **foarte liniștiți !**
● Maxilarul este greu, **tot mai greu,** iar pleoapele, **ca de plumb !**
● Totul este plăcut și calm ! **Plăcut și calm !**
● Maxilarul atîrnă greu, pleoapele sînt ca de plumb, iar voi, **din ce în ce mai relaxați !**
● Maxilarul este **foarte** greu, pleoapele sînt ca de **plumb,** iar voi din ce în ce mai **relaxați !**

Exercițiul de încheiere (se folosește după fiecare ședință de antrenament autogen) :

● În jur, totul este liniștit și calm !
● Vă simțiți relaxați, calmi, puternici ! **Vă simțiți relaxați, calmi, puternici !**
● Gîndurile frumoase se pot întoarce înapoi !
● Puteți chema gîndurile frumoase înapoi !
● Ele vă găsesc odihniți, calmi, puternici ! Ele vă găsesc **odihniți, calmi, puternici !**
● Respirați adînc de cîteva ori !
● Încordați brațele și picioarele !

*) Sublinierile indică o accentuare modulată a cuvîntului sau grupului respectiv.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1976, pag. 52

● Strîngeţi pumnii de cîteva ori !
● Puteţi deschide ochii încet !**)

ETAPA A II-A

Durata : 10—15 şedinţe zilnice (10—15 minute).

Sarcini : a) consolidarea obţinerii senzaţiei de destindere, calm ;

b) consolidarea obţinerii senzaţiei de greutate a pleoapelor şi mandibulei ;

c) obţinerea senzaţiei de greutate a braţului drept ;

d) obţinerea senzaţiei de greutate a braţului stîng ;

e) obţinerea senzaţiei de greutate a piciorului drept ;

f) obţinerea senzaţiei de greutate a piciorului stîng ;

g) obţinerea senzaţiei de relaxare şi greutate în membre.

Notă : a şi b — se repetă starterii verbali din etapa I ;

c) ● O greutate plăcută se furişează încet, încet **în umărul drept !**
● Greutatea din **umărul drept** cuprinde braţul***), cotul, palmele şi ajunge pînă la vîrful degetelor !
● Braţul drept este **greu !**

***) *Nu se recomandă ridicarea bruscă de pe pat, saltea etc., aprinderea bruscă a luminii, muzică puternică, dialoguri vii, susţinute pe o tonalitate puternică, mai ales la şedinţele colective, din cauza diferenţelor de relaxare pe care sportivii le pot realiza. Din acest motiv, sportivii trebuie obişnuiţi să respecte momentul final al şedinţelor, aplicînd cu strictete comenzile date de psihoterapeut.*

Astfel, după comanda ultimă (puteţi deschide ochii încet !) sportivii rămîn în poziţia culcat, cîteva minute, timp în care răspund la întrebările sau investigaţiile care pot fi efectuate (frecvenţa cardiacă sau respiratorie, tensiunea arterială, temperatura, starea subiectivă, senzaţiile resimţite în diferitele etape ale ciclului ,ce au realizat din ceea ce s-a comandat etc).

Activarea după efectuarea şedinţei se poate continua prin mişcări de înviorare. Cînd situaţia permite, sportivii pot fi lăsaţi în starea autogenă prelungită, pentru facilitarea fenomenelor abreactive (descrise anterior).

****) Fiecare frază are o pauză semnificativă în cadrul frazei cursive respective.*

● Sînteţi foarte liniştiţi, foarte relaxaţi !
● Gîndurile sînt undeva departe de voi !
● Braţul drept este **greu,** tot mai **greu !**
● O greutate plăcută apasă braţul drept !
● Braţul drept este **tot mai greu,** din ce în ce mai greu !
● Sînteţi foarte liniştiţi, foarte relaxaţi !
● Maxilarul este greu, pleoapele ca de plumb, iar braţul drept, ca de piatră !
● Vă simţiţi foarte bine ! Din ce în ce mai bine !
● Final

d) ● Greutatea din braţul drept se furişează încet, încet şi **în braţul stîng !**
● Greutatea cuprinde umărul, cotul, palmele !
● Acum şi braţul stîng este cuprins de o greutate plăcută, **foarte plăcută !**
● Acum şi braţul **sting** este greu, tot mai greu !
● Sînteţi din ce în ce mai relaxaţi, mai liniştiţi !
● Greutatea din braţul stîng este tot mai mare, tot mai mare !
● Acum braţele voastre sînt grele, **din ce în ce mai grele !**
● Maxilarul este greu, pleoapele ca de plumb iar braţele, ca de piatră !
● Relaxaţi-vă tot mai mult ! **Şi mai mult !**
● Final

e) ● Greutatea din braţe se furişează încet, încet, în piciorul drept !
● Greutatea cuprinde coapsa, genunchiul, gamba !
● O greutate plăcută apasă tot mai mult **piciorul drept !**
● Acum şi piciorul drept începe să fie tot mai greu, **din ce în ce mai greu !**
● Greutatea din piciorul drept coboară **pînă în vîrful degetelor !**
● Acum şi piciorul drept este greu, ca de piatră ! **Greu ca de piatră !**
● Relaxaţi-vă tot mai mult ! **Din ce în ce mai mult !**
● Final

f) ● Greutatea din piciorul drept se furişează încet, încet şi în piciorul stîng !
● Greutatea cuprinde coapsa, genunchiul, gamba !
● Piciorul stîng este cuprins de o greutate plăcută ! **Foarte plăcută !**

● Greutatea din piciorul stîng se furișează pînă în vîrful degetelor !
● Acum și piciorul stîng este **greu,** tot mai greu, parc-ar fi de piatră !
● Sînteți foarte liniștiți, **foarte relaxați !**
● Final

g) ● O greutate foarte plăcută apasă **tot mai mult** brațele și picioarele voastre !
● Brațele și picioarele sînt grele, **ca de piatră !**
● Maxilarul este greu, pleoapele sînt ca de plumb, brațele și picioarele, ca de piatră !
● Vă simțiți liber de orice gînd, relaxat și greu ca o statue ! Vă simțiți liberi de orice gînd, relaxați și **grei,** ca o statue !
● O greutate plăcută vă apasă **tot mai mult,** din ce în ce mai mult !
● Sînteți relaxați, **grei,** liniștiți ! Sînteți relaxați, **grei,** liniștiți !
● Vă simțiți foarte bine, foarte bine !
● Final

ETAPA A III-A

Durata : 5—10 ședințe (15 minute)
Sarcini :
a) consolidarea obținerii senzației de destindere, calm ;
b) consolidarea obținerii senzației de greutate a pleoapelor și a maxilarului inferior ;
c) consolidarea obținerii senzației de greutate a membrelor superioare ;
d) consolidarea obținerii senzației de greutate a membrelor inferioare ;
e) obținerea senzației de greutate și căldură a membrelor inferioare ;
g) obținerea senzației de greutate și căldură a membrelor.

Notă : se repetă a — b — c — d.

e) ● Brațele voastre sînt grele și calde, **grele și calde !**
● O căldură plăcută inundă, inundă brațele, **încet, încet !**
● Asupra brațelor apasă o greutate fierbinte ! **O greutate fierbinte !**
● Acum, brațele sînt grele și calde, din ce în ce mai **grele și calde !**
● Venele brațelor se dilată ! Prin ele se furișează sînge **greu** și **fierbinte** care inundă brațele !
● Aveți brațele grele și fierbinți ! **Grele și fierbinți !**
● Sînteți din ce în ce mai relaxați, grei și calzi !****)
● Final

f) ● Căldura din brațe se furișează încet, încet, în picioare !
● O căldură **plăcută** cuprinde **tot mai mult** picioarele !
● Picioarele sînt grele și calde ! **Grele și calde !**
● Acum, și venele picioarelor se dilată ! Și prin ele circulă sînge greu și fierbinte !
● Picioarele sînt grele și fierbinți ! **Grele** și **fierbinți !**
● O greutate **fierbinte** apasă din ce în ce mai mult, peste picioare !
● Picioarele sînt din ce în ce mai **grele** și **fierbinți !** Din ce în ce mai **grele** și **fierbinți !**
● Final

g) ● Acum și brațele și picioarele sînt **grele** și **fierbinți ! Grele** și **fierbinți !**
● O greutate fierbinte invadează tot mai mult brațele și picioarele ! **Brațele** și **picioarele !**
● Sînteți din ce în ce mai relaxați, mai liniștiți !
● Maxilarul este greu, pleoapele, ca de **plumb,** brațele și picioarele, **grele** și **fierbinți ! Grele** și **fierbinți !**
● Final

ETAPA A IV-A

Durata : 5—10 ședințe (15—20 minute).
Sarcini :
a) consolidarea obținerii senzației de destindere, calm ;
b) consolidarea obținerii senzației de greutate — maxilar și pleoape ;

****) *Se recomandă ca, începînd din etapa a III-a, să fie eliminată indicația referitoare la gînduri, întrucît (pentru unii sportivi) poate constitui element perturbator al liniștei totale în care se află. În situația intervenției unui stimul perturbator incidental (zgomot brusc : uși trîntite etc.) se întrerupe comanda prin : „Nu vă gîndiți la nimic ! Nu vă gîndiți la absolut nimic ! Acum gîndurile iar s-au depărtat de voi !" Se reia comanda anterioară stimulului perturbator, după care se continuă ședința. Începînd cu această etapă se recomandă ca fondul muzical să fie dat la minimum de audibilitate, iar starterii verbali comandați, de asemenea, la pragul minim de audiție.*

c) consolidarea obținerii senzației de greutate la membre ;
d) consolidarea obținerii senzației de greutate și căldură la membre ;
e) obținerea senzației de căldură abdominală*****)
f) obținerea senzației de destindere-greutate-căldură generalizată.

Notă : a — b — c — d — e — f — se repetă.

e) ● Sînteți foarte relaxați, foarte liniștiți !
● O căldură **plăcută** radiază din plexul solar !
● Plexul solar este **cald !**
● Din plexul solar pleacă raze fierbinți **în tot corpul !** Din plexul solar pleacă raze fierbinți **în tot corpul !**
● Plexul solar radiază **căldură,** care scaldă corpul în întregime !
● Acum sînteți în întregime grei și calzi ! **Grei** și **calzi !**
● Vă scufundați **încet, încet** într-o baie de plumb topit !
● Sînteți grei și calzi ! **Grei** și **calzi !**
● Scufundați-vă tot mai adînc în baia de plumb topit !

*****) *Literatura de specialitate indică, după parcurgerea etapei de greutate-căldură, reglarea respiratorie, reglarea cardiacă și apoi căldură în zona plexului solar.*

S-a încercat, experimental, parcurgerea etapei de reglare abdominală, după consumarea etapei a III-a (greutate-căldură la membre) din următoarele motive :

a) consolidarea senzației de greutate și căldură la nivelul membrelor creează premise favorabile obținerii senzației de căldură la nivelul plexului solar și, implicit, generalizarea căldurii;

b) parcurgerea etapei de reglare respiratorie și cardiacă îngreuiază considerabil revenirea la senzația de căldură, ceea ce a impus inversarea etapelor respective, cu bune rezultate privind însușirea exercițiilor ;

c) totodată, din motive de securitate funcțională și senzorială, etapele de reglare cardio-respiratorie au ocupat o pondere sensibil diminuată, în favoarea celorlalte ; s-au accentuat în mod deosebit fazele destindere-calm-greutate-căldură generală fructe răcoroasă, plică mai puține riscuri și perturbări, comparativ cu reglarea cardio-respiratorie.

● Maxilarul este **greu, pleoapele,** ca de **plumb, corpul, greu** și **fierbinte,** iar voi **foarte relaxați !**
● Final

ETAPA A V-A

Durata : 5 ședințe (20 de minute).
Sarcini :
a) consolidarea obținerii senzației de calm, destindere ;
b) consolidarea obținerii senzației de greutate a maxilarului — pleoapelor ;
c) consolidarea obținerii senzației de greutate a membrelor ;
d) consolidarea obținerii senzației de greutate și căldură a membrelor ;
e) consolidarea obținerii senzației de căldură abdominală ;
f) consolidarea obținerii senzației de destindere-greutate-căldură, generalizată ;
g) obținerea reglării respiratorii.

Notă : a — b — c — d — e — f se repetă.

g) ● Plămînii sînt și ei **relaxați, destinși !**
● Aerul din jur îi scaldă foarte plăcut !
● Respirați acest aer **liniștit** și **rar ! Liniștit** și **rar !**
● Aerul proaspăt din jur scaldă plămînii în întregime !
● Respirați din ce în ce mai **liniștit,** mai **rar !** Respirați din ce în ce mai **liniștit,** mai **rar !**
● Acum sînteți mai puternici, mai proaspeți ,mai relaxați ! Acum sînteți mai puternici, mai **proaspeți,** mai **relaxați !**
● Maxilarul este **greu !** Pleoapele ca de plumb ! Corpul, **greu** și **fierbinte !** Plămînii, destinși și plini de aer curat !
● Plămînii sînt destinși, relaxați și puternici, cum sînteți voi (se repetă).
● Final

ETAPA A VI-A

Durata : 5 ședințe (20 de minute.
Sarcini :
a) consolidarea obținerii senzației de calm, destindere ;
b) consolidarea obținerii senzației de greutate — maxilar, pleoape ;

c) consolidarea obținerii senzației de greutate — membre ;

d) consolidarea obținerii senzației de greutate și căldură — membre ;

e) consolidarea obținerii senzației de greutate și căldură abdominală ;

f) consolidarea obținerii senzației de greutate — căldură generalizată ;

g) consolidarea obținerii senzației reglării respiratorii ;

h) obținerea reglării cardiace .

Notă : a — b — c — d — e — f — g — se repetă.

h) ● Sînteți foarte liniștiți, foarte relaxați !

● Inima bate **rar** și **puternic** ! Inima bate **rar** și **puternic** !

● Ea pompează sînge **greu** și **fierbinte** în tot corpul !

● Inima este liniștită ! Liniștită și puternică, cum sînteți voi ! **Liniștită, puternică** și **calmă**, calmă ca **voi** !

● Auziți cum bate inima **rar** și **puternic** ! **Rar** și **puternic** !

● Sîngele greu și fierbinte este pompat cu putere în tot corpul !

● Sînteți **grei** și **fierbinți** ! **Grei, fierbinți, și tot mai relaxați** ! **Grei, fierbinți, și tot mai relaxați** !

● Ascultați cum bate inima rar și **puternic** ! **Rar** și **puternic** !

● Final

ETAPA A VII-A

Durata : 10 ședințe (20 de minute).

Sarcini :

a) consolidarea obținerii senzației de calm, destindere ;

b) consolidarea obținerii senzației de greutate — maxilar, pleoape, membre ;

c) consolidarea obținerii senzației de greutate, căldură generalizată ;

d) consolidarea reglării cardiorespiratorii ;

e) obținerea senzației de răcoare a frunții.

Notă : a — b — c — d — se repetă.

e) ● Sînteți foarte liniștiți, foarte relaxați !

● O briză răcoroasă se furișează deasupra frunții !

● Fruntea este plăcut răcoroasă ! **Foarte plăcut răcoroasă** !

● O adiere răcoroasă scaldă **fruntea** voastră !

● Corpul este greu și fierbinte, fruntea **plăcut răcoroasă** !

● Capul este limpede, fără gînduri, fruntea **rece**, corpul **greu** și **fierbinte** !

● Corpul este **greu, fierbinte**, relaxat, fruntea **rece**, capul **limpede** !

● Final

ETAPA A VIII-A

Durata : 10 ședințe (20—30 de minute).

Sarcini :

a) consolidarea obținerii senzației de calm, destindere ;

b) consolidarea obținerii senzației de greutate, căldură generală ;

c) consolidarea obținerii senzației reglării cardiorespiratorii ;

d) consolidarea obținerii senzației de răcoare a frunții ;

e) obținerea stării euforice, de control și dirijare a unor deficiențe în planul neuropsihic.

Notă: a — b — c — d — se repetă.

e) ● O liniște plăcută vă înconjoară******)

● Totul este calm și foarte plăcut ! Ca într-o noapte senină de vară... !

● O briză răcoroasă adie deasupra frunții și alungă gîndurile !

● Vă simțiți **fericiți, liniștiți, puternici** ! Vă simțiți **fericiți, liniștiți, puternici** !

● Starea de liniște și fericire senină vă cuprinde tot mai mult ; **tot mai mult** !

● Sînteți calmi, fericiți, puternici cu voi ! Sînteți **calmi, fericiți, puternici** !

● Acum vă puteți comanda **orice** doriți ! Acum vă puteți comanda **orice** doriți !

● Aveți o deplină stăpînire pe interiorul vostru. O **deplină** stăpînire pe voi !

******) *Se recomandă ca exersarea și consolidarea acestei etape să se efectueze numai în condiții de absolută izolare fonică.*

În cadrul şedinţelor individuale, sportivul a fost sugestionat în direcţia principalei deficienţe semnalate şi surprinse prin psihodiagnoză. De exemplu : diagnostic — labilitate afectivă pe fond de dezechilibru thimic ; comandă ; ● Nimic nu te surprinde ! ● Nimic nu te emoţionează ! ● În orice situaţie poţi fi **calm** (ă), **controlat** (ă), **liniştit** (ă) ! (se repetă) ● Aşa cum eşti acum : **calm** (ă), **controlat** (ă), **liniştit** (ă) ● Eşti foarte **puternic** (ă) şi **autoritar** (ă) cu propria stare emotivă ! (se repetă) ● Ai dobîndit o voinţă **puternică ! Puternică** şi **neclintită!** În faţa ei orice emoţie viitoare va fi înăbuşită, distrusă ! ● Eşti gata oricînd să faci faţă emoţiilor viitoare ! Şi atunci, ca şi acum, vei fi la fel de **calm** (ă), **controlat** (ă), **puternic** (ă). Simţi o imensă **fericire** că te poţi dirija perfect ! (se repetă).

● Final

În cazul şedinţelor colective, în situaţia în care apare coincidenţă simptomatologică (participare afectivă precară, susceptibilitate de arbitraj, deficienţe de concentrare şi mobilizare volitivă etc.), se elaborează starteri comuni. La eterogenitate de psihodiagnostic, sportivii sînt instruiţi în prealabil asupra formulelor individuale, pe care le vor exersa în autoşedinţe.

NOTĂ FINALĂ. Atragem atenţia asupra necesităţii ca antrenamentul psihiatru al sportivilor să nu fie condus decît de persoane calificate (psihologi sau medici) care au efectuat un stagiu de specializare în această direcţie. (Preluarea de către diletanţi a acestui gen de pregătire poate avea ca efect urmări negative asupra sportivilor, să conducă chiar şi la deprecierea metodei).

BIBLIOGRAFIE

BANKOV M. : Despre mecanismul antrenamentului autogen, în Unele probleme de psihologie a sportului, C.N.E.F.S., Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică, Bucureşti, 1970, pag. 121—129.

BÎLCEA I. : Perturbaţii şi dificultăţi care pot surveni în timpul antrenamentului autogen, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 11/1968, pag. 34—41.

GHISSEN L. D. : Practicarea individuală a procedeelor de psihoreglare, Unele probleme ale practicii psihologiei sportului, Moscova, 1969, în Sportul peste hotare, nr. 98/1973, pag. 3—12.

EPURAN M : Pregătirea psihologică pentru concurs, ed. U.C.F.S., 1966, pag. 64—72.

GHENOVA E. : Modificările anumitor funcţii psihice sub efectul relaxării autogene, Buletinul Comitetului Olimpic Bulgar, nr. 140/1972, pag. 9—14 (Sportul peste hotare, nr. 99/1973, pag. 73—88).

GHENOVA E : Avtoghenata trenirovca v sporta, Mediţina i fizcultura, Sofia, 1970.

IONESCU G. : Introducere în psihologia medicală, cap. VII, colecţia Payché, Ed. ştiinţifică, 1973, pag. 134—212.

IORDANOV B. : Sugestia şi influenţa sa asupra sportivului, Sport za rubejom, nr. 1/1971 (Sportul peste hotare, nr. 90/1972, pag. 3—9).

POPESCU ŞT. : Mijloace şi tehnici de tonifiere psihică în sportul de performanţă, Psihologia şi sportul contemporan, Ed. Stadion, 1974, pag. 218—232.

*** : Metode de relaxare, Trener a cvicitel, Sport za rubejom, nr. 7/1969 (Sportul peste hotare, nr. 85/1972, pag. 14—16).

*** : Antrenamentul psihotonic, culegere, C.N.E.F.S., Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică, Bucureşti, 1968.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

DEVIAŢIILE COLOANEI VERTEBRALE LA SCRIMERI

Dr. PETRE MITA
Centrul de medicină sportivă

Realizarea actualelor performanţe sportive are la bază un proces complex de pregătire, desfăşurat într-o perioadă de timp mai scurtă sau mai lungă, în funcţie de cerinţele sportului respectiv.

În scrimă, formarea unui sportiv de valoare depăşeşte de cele mai multe ori zece ani de pregătire. În tot acest interval, practicarea continuă a exerciţiilor absolut necesare pentru desăvîrşirea tehnicii scrimei produce o serie de modificări structurale în special la nivelul aparatului locomotor şi de susţinere. Desigur, aceste schimbări morfologice, pînă la o anumită limită, sînt chiar necesare. Dezvoltarea lor exagerată însă influenţează nu numai randamentul sportiv, dar poate afecta şi starea de sănătate a sportivului, lucru desigur total nedorit.

În lucrarea „Fiziologia sporturilor" prof. dr. A. Demeter (2) arată că : „prin practicarea îndelungată a scrimei există pericolul dezvoltării unor atitudini scoliotice, mai ales în cazul utilizării insuficiente a exerciţiilor variate din cadrul pregătirii fizice generale".

Scopul lucrării de faţă este tocmai evidenţierea şi explicarea modificărilor suferite de coloana vertebrală în urma practicării îndelungate a scrimei, pe baza diagnosticării abaterilor de la poziţia sa normală prin exagerarea curburilor fiziologice în plan sagital sau frontal însoţite de scăderea elasticităţii, mergînd de la deviaţii cu caracter predominant funcţional, de tip atitudine (gradul I) şi pînă la modificări cu caracter net structural (interesînd aparatul osteoligamentar şi muscular), constituind deficienţe fizice propriu-zise, constituite de tip „profesional" şi avînd un caracter patologic (gradul III).

METODA DE LUCRU

Au fost examinaţi somatoscopic şi antropometric în cursul anului 1974—1975 o sută de scrimeri (dintre care 30 de fete şi 70 de băieţi), toţi sportivi consacraţi avînd toţi peste 10 ani vechime în practicarea scrimei. Examenul a scos în evidenţă următoarele deficienţe ale coloanei vertebrale împărţite în 3 grupe, după gradul de afectare a mobilităţii : gr. I (atitudini sau deviaţii uşoare) la care s-a putut obţine hipercorecţia curburilor ; gr. II (deviaţii medii) care au putut fi doar corectate şi gr. III (deviaţii accentuate), ce nu pot fi corectate (fixe).

În total au fost diagnosticate 104 deviaţii ale coloanei vertebrale, dintre care cele mai frecvente (35,65%) le reprezintă scoliozele în „S", urmate de scoliozele în „C" (18,28%), cifolordozele (15,38%), cifozele (11,53%), lordozele (13,46%) şi cifoscoliozele (7,69%) (tabelul 1).

TABEL CU DEVIAȚIILE COLOANEI VERTEBRALE

LA SCRIMĂ (100 subiecți examinați)

Deviația	Gradul	Fete	Total fete	Băieți	Total băieți	Total general	
						gr.	%
Cifoze	I	-		2		2	
	II	2	3	5	9	7	11,53
	III	1		2		3	
Lordoze	I	3		2		5	
	II	3	6	4	8	7	13,46
	III	-		2		2	
Cifolordoze	I	2		2		4	
	II	4	6	6	10	10	15,38
	III	-		2		2	
Scolioze C	I	-		5		5	
	II	5	5	7	14	12	18,28
	III	-		2		2	
Scolioze S	I	4		3		7	
	II	6	10	17	25	23	33,65
	III	-		5		5	
Cifoscolioze	I	-		2		2	
	II	-	1	4	7	4	7,69
	III	1		1		2	
Total general	I					25	24,03
	II		31		73	63	60,57
	III					16	15,38

Menționînd că 8 sportivi (2 fete și 6 băieți) nu au prezentat deviații ale coloanei cu caracter de deficiență, rezultă că raportat la cele 92 de cazuri rămase, revine cel puțin o deviație diagnosticată la un sportiv.

În raport cu caracterul de gravitate determinat de gradul de afectare a mobilității vertebrale, cele mai frecvente deviații au fost cele de gr. II (60,57%). Deviațiile de gr. III au însumat un procentaj de 15,38% sau, exprimat altfel, fiecare al 6-lea scrimer examinat a prezentat o deficiență fizică serioasă a coloanei vertebrale, necesitînd a fi luată în evidență pentru tratament corectiv.

Căutînd o explicație a mecanismului de producere a acestor deviații se pot face următoarele considerații. În virtutea legilor osteogenezei (Delpeche, Wolff) oasele pot fi influențate în ceea ce privește forma și structura lor de factori statici și dinamici. Prin pozițiile și mișcările efectuate în timpul exercițiilor fizice, se pot aplica acțiuni mecanice (presiuni, tracțiuni) asupra oaselor, ce pot influența creșterea acestora (efect morfogenetic — plastic). Și la nivelul coloanei vertebrale acționează forțe mecanice importante, fapt ce-i conferă un rol deosebit în biomecanica pozițiilor și mișcărilor.

Scrima face parte din sporturile caracterizate printr-o poziție „incorectă" (asimetrică) a corpului, fapt care are drept consecință apariția de deviații ale coloanei vertebrale, în special în plan frontal (scolioze). Coloana vertebrală este foarte sensibilă la modificările statice și dinamice ale corpului, orice asimetrie funcțională a componentelor aparatului de susținere și mișcare fiind înregistrată.

Vom reține doar două momente din biomecanica atît de complexă a scrimei, în scopul de a exemplifica cele susținute mai sus, încercînd să argumentăm mecanismul de producere a atitudinilor vicioase la nivelul coloanei vertebrale. Aceste momente sînt „poziția de gardă" și „fandarea".

Poziția de gardă este o poziție specială, nenaturală, din care scrimerul începe majoritatea acțiunilor de atac sau apărare. Rolul ei este de a oferi adversarului cel mai mic spațiu de lovit.

În acest scop, la trăgătorii dreptaci, trunchiul se află în poziție verticală, torsionat spre brațul drept (brațul înarmat), care este întins spre înainte, puțin sub axa umerilor cu cotul în ușoară flexie. Celălalt braț (stîngul) se află înapoia corpului, puțin deasupra axei umerilor cu o flexie de aproximativ 90° a articulației cotului și pumnului.

Axa umerilor este înclinată spre brațul de atac și torsionată în aceeași direcție. Axa bazinului este în același plan cu cea a umerilor, însă rămîne paralelă cu solul. În aceste condiții, coloana vertebrală suferă și ea o torsiune spre dreapta din segmentul lombar, realizînd o deviație cu convexitatea spre stînga. Din poziția de gardă se poate efectua fandarea, care face posibilă lovirea adversarului la distanța medie. Fandarea se realizează prin amplificarea torsionării spre dreapta a coloanei lombare și a axei bazinului, care se înclină în față. În plus, datorită proiectării anterioare a umărului și a brațului înarmat se produce apariția unei deviații în segmentul toracal cu convexitatea spre brațul de atac. În această poziție coloana vertebrală apare în totalitate cu o scolioză în „S", cu curbura principală situată în segmentul lombar.

Prezența atitudinilor defectuoase contribuie la scăderea elasticității și mobilității coloanei și implicit a randamentului și calității activității. În plus, tendința acestor atitudini spre compensare, caracterul lor evolutiv în sensul agravării lor pozitive, prin apariția de deformații permanente (ce se însoțesc pe lîngă aspectul inestetic și de apariția durerii) pot angrena în afara dezechilibrului funcțional al aparatului locomotor (cu repercusiuni asupra calităților fizice de bază — viteză, forță) și tulburări metabolice, precum și ale funcționalității organelor interne (inimă, plămîni). Problema capătă un plus de importanță dacă ne gîndim că practicarea scrimei începe astăzi în jurul vîrstei de 10 ani.

Se poate deduce că supunerea unui organism în plină perioadă de creștere și dezvoltare (așa cum se întîmplă la pubertate), la un regim de exerciții predominant asimetric poate avea repercusiunile cele mai nefavorabile. Pe baza tuturor acestor considerente ne permitem în finalul lucrării să formulăm o serie de recomandări pentru prevenirea atitudinilor deficiente ale coloanei vertebrale ce pot apare prin practicarea îndelungată a scrimei.

1) Controlul medical riguros al copiilor ce vor să practice scrima, în scopul eliminării acelor care prezintă anumite contraindicații în acest sens : debilitate fizică accentuată, sechele pronunțate de rahitism, atitudini deficiente ale coloanei vertebrale.

2) Supravegherea medicală permanentă a tinerilor scrimeri în vederea depistării precoce a apariției eventualelor deviații ale coloanei vertebrale.

3) Realizarea unui regim special pentru sportivii tineri care să prevadă :

a) accentul în antrenamente pe pregătirea fizică generală, precum și practicarea sporturilor complimentare cu influență favorabilă asupra organismului (înot, schi, patinaj, atletism) ;

b) călirea organismului, prin folosirea factorilor naturali (aer, apă, soare) ;

c) administrarea de calciu și vitamina D_2 în special în timpul sezonului rece ;

d) cură heliomarină pe litoral în cursul verii ;

e) regim rațional de efort și respectarea refacerii după antrenamente, în scopul evitării stărilor de supraantrenament (în special la pubertate).

Pentru sportivii consacrați, la care se constată deja prezența atitudinilor deficiente se recomandă instituirea unui program special de cultură fizică medicală, în scopul de a opri din evoluție și de a corecta pe cît posibil deviația respectivă. În acest sens, gimnastica medicală (bazată pe exerciții corective) poate aduce îmbunătățiri substanțiale. De asemenea, chiar în cadrul antrenamentelor specifice, se pot realiza „momente" de C.F.M. prin practicarea a ceea ce se cheamă „exerciții în oglindă", cu acțiune compensatoare față de activitatea în general asimetrică din scrimă.

Desigur, că și în cazul „consacraților" pregătirea fizică generală, călirea organismului și refacerea dirijată pot avea un rol important în

profilaxia și tratarea deficiențelor fizice. Înțelegerea și rezolvarea corectă a acestor cazuri ar contribui fără îndoială la creșterea randamentului sportiv și implicit la obținerea de mari performanțe.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU C. : Anatomia funcțională a aparatului locomotor, Ed. Stadion, 1972.
2. DEMETER A. : Fiziologia, sporturilor, Ed. Stadion, 1972.
3. DRĂGAN I. : Cultura fizică și sănătatea, Ed. medicală, 1965.
4. IONESCU A., MAZILU V. : Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., 1968.
5. IONESCU A. : Despre atitudinea corectă a corpului, Ed. U.C.F.S., 1961.
6. ILIESCU A. : Biomecanica exercițiilor fizice, Ed. C.N.E.F.S., 1968.

P. MITA : Les déviations de la colonne vertébrale chez les scrimeurs

Partant de la premisse que la pratique prolongée de l'escrime (sport asymétrique) permet l'apparition des modifications morphofonctionnelles (déviations de la colonne vertébrale) avec un caractère défavorable sur la performance et même sur la santé, on a examiné 100 scrimeurs de performance où on a dépisté 104 déviations vertébrales, parmi lesquelle 15, 38 ont été étiquetées comme déviations organiques (III-e degré), nécessitant l'entraînement par la culture physique médicale.

Tenant compte que la pratique de l'escrime commence chez les enfants en pleine période de croissance et de développement, et existant le danger de l'apparition des déformations de l'appareil locomoteur et de soutien, à la fin de l'ouvrage on fait une série de recommandations avec un caractère médico-sportif, pour leur prévention.

P. MITA : Deviations of Spinal Column with Fencers.

Starting from the premise that a long practising of fencing (an asymetrical sport) may bring about morpho-functional modifications (deviations of the spinal column) unfavourable to performance and health, the author examined 100 performance fencers. He found 104 vertebral deviations, out of which 15.38 p.c. were organic deviations (IIIrd degree) requiring medical physical training.

The author makes a number of recommendations (medical and sporting) for children aiming at avoiding the danger of distorsions in the locomotive and supporting systems especially in the period of growth and development.

OPINII • CONSULTAȚII

CERINȚE PRIORITARE ALE ETAPEI PRECOMPETIȚIONALE

MIHAI IONESCU
Antrenor, redactor la ziarul „Sportul"

În activitatea de pregătire a echipelor divizionare, sfîrșitul lunii ianuarie marchează, de regulă, finalul primei etape din cadrul perioadei de iarnă. Pînă acum, timp de trei săptămîni fotbaliștii noștrii fruntași s-au găsit, în majoritatea cazurilor, în regiuni de munte unde antrenamentele au avut ca principale sarcini de instruire readaptarea organismului la efort și realizarea unor acumulări cantitative pe planul pregătirii fizice generale, suportul indiscutabil al unei capacități de efort superioare, necesară viitoarelor solicitări competiționale. S-a lucrat, sîntem convinși, în această primă jumătate a pregătirilor de iarnă îndeosebi pentru dezvoltarea rezistenței și a forței cu mijloacele corespunzătoare obținerii unor indici de calitate. Nu ne îndoim, de asemenea, că chiar și în condițiile unor antrenamente cu caracter nespecific, ca cele din luna ianuarie, mingea a fost prezentă în cuprinsul unor exerciții de tehnică individuală și mai ales în ambianța deconectantă a jocurilor pe spații restrînse de la sfîrșitul fiecărei ședințe de pregătire.

Dar, etapa acumulărilor montane — cum ne-am obișnuit a denumi prima etapă a perioadei de iarnă, cu toate că, practic, nu chiar toate echipele își transferă locul instruirii în localități situate la altitudini mari — poate fi considerată, la nivelul întregului eșalon divizionar, ca încheiată. În continuare, formațiile din sfera performanței urmează a se angaja în realizarea sarcinilor celei de-a doua subperioade a pregătirii de iarnă, etapa așa-numită precompetițională. Cele patru săptămîni ale lunii viitoare — pînă duminică 29 februarie, dată prevăzută în calendarul F.R.F. pentru reluarea activității oficiale — sînt rezervate, așadar, unor antrenamente cu caracter predominant specific în cadrul cărora jocul capătă treptat o pondere mare, pentru a se apropia cît mai mult de dimensiunile reale ale întrecerii competiționale. De aici rezultă,

Educație fizică și sport, nr. 1, 1976, pag. 63

firesc, o serie de particularități și de cerințe ale etapei precompetiționale pe care ne propunem a le enunța și comenta succint, nu înainte însă de a reaminti și cîteva dintre recomandările Federației române de fotbal prin Colegiul central al antrenorilor :

1. pregătirea fizică generală să fie judicios îmbinată cu pregătirea fizică specifică, în așa fel încît să se obțină prospețime, vigoare și rapiditate în desfășurarea tuturor acțiunilor de joc. Toate calitățile fizice vor fi armonios dezvoltate pe întreg parcursul perioadei pregătitoare și, în continuare apoi, pe întreaga durată a perioadei competiționale ;

2. dozarea solicitărilor trebuie să devină o preocupare centrală pentru a se aplica un volum și o intensitate justă care să permită creșterea capacității de efort fără însă a prejudicia randamentul normal tehnico-tactic ;

3. tehnica de joc va trebui reconsiderată, pentru evitarea erorilor de execuție și pentru mărirea randamentului general al jucătorilor ;

4. meciurile de verificare să fie așa fel eșalonate, încît să asigure o pregătire ritmică și, în același timp, omogenizarea de ansamblu și forma sportivă corespunzătoare obligațiilor de performanță ale competiției ;

Programul acestora trebuie să concure, realmente, la creșterea potențialului colectiv al echipelor, la întregirea capacității funcționale a jucătorilor înaintea sezonului oficial.

Și acum, să ne ocupăm, pe scurt, de cerințele etapei precompetiționale și de modalitatea practică a îndeplinirii lor, privind lucrurile și prin prisma recomandărilor F.R.F. Să ne referim, mai întîi, la pregătirea fizică a jucătorilor, despre care vom spune că-și propune prelucrarea tuturor calităților fizice de bază (viteza, forța, îndemînarea, rezistența), precum și o întregire a acestor calități fizice și anume : viteza de reacție, de execuție și de deplasare ; forța de împingere, de transmisie, de suportare a șocurilor, de echilibru ; rezistența în regim de viteză, specifică postului și pretențiilor fotbalului modern. Îmbunătățirea pregătirii fizice presupune atît mărirea capacității aerobe, în așa fel încît să se poată trece cu ușurință testul de rezistență de 3200 m cu un plus final de 160—170 bătăi pe minut, cît și antrenarea capacității anaerobe în ideea ca jucătorul să poată suporta o datorie mare de oxigen, fără efecte dăunătoare asupra organismului și funcțiilor interne, inclusiv cele psiho-motorii.

O astfel de cerință se poate realiza în cadrul unui program minimal atletic, care să cuprindă, de pildă, următoarele tipuri de efort : alergări aerobe între 6—12 minute efectuate progresiv ; alergări mixte pe fragmente de 200 m, repetate pînă la opt ori în două serii de cîte patru repetări, într-un tempou de 30 secunde, progresiv, cu o pauză de 90 de secunde între repetări și de 5 minute între serii ; alergări anaerobe de cîte 60 de metri în viteză maximă de 7—8 secunde, repetate de 8 ori în două serii a cîte 4, la interval de 90 de secunde repetarea și 5 minute seria. Combinarea și dozarea acestor alergări în cadrul unei lecții trebuie să asigure omogenitatea antrenamentului. În contextul aceluiași pro-

gram de pregătire fizică multilaterală trebuie incluse și exerciții de forță statică sau dinamică, în care intră prelucrarea cu precădere a picioarelor și brațelor. Dat fiind situația terenului în această perioadă, organizarea unor astfel de antrenamente se poate face și în afara stadionului. De la caz la caz, antrenorii vor adăuga cîte ceva la volum și intensitate, avînd însă grijă ca acest lucru să influențeze numai pozitiv asupra dobîndirii formei sportive. De asemenea, antrenorii insistînd asupra pregătirii fizice specifice, vor trebui să pună accentul pe creșterea numărului de acțiuni în viteză în cadrul antrenamentelor care includ meciuri, pe alertarea ritmului de desfășurare a acțiunilor, pe evitarea monotoniei și temporizării jocului.

Pe planul pregătirii tehnice, etapa precompetițională urmărește perfecționarea îndemînării prin manevrarea mingii în condițiile crizei de timp și de spațiu, exersarea procedeelor tehnico-tactice, păstrînd o progresivitate în planificarea exercițiilor care să înceapă de la unu-doi jucători, să treacă la grupuri și apoi la întreaga echipă. Este foarte adevărat că în luna februarie spațiile de antrenament de care dispun echipele nu permit, în general, realizarea unor execuții de calitate. Acest inconvenient, aproape inevitabil în sezonul rece, nu trebuie totuși să se transforme într-o scuză obișnuită — celor care se situează pe poziția minimei rezistențe. Cu mici eforturi, cluburile pot găsi, în limitele orașului lor, sau în localități limitrofe, terenuri sau porțiuni de teren care să se preteze exersării unor procedee de tehnică individuală. Atenția antrenorilor trebuie îndreptată, în special, în direcția efectuării corecte a paselor la diferite distanțe, a preluărilor, centrărilor, conducerii balonului și șutului la poartă — cu capul și piciorul — toate acestea în condiții de viteză progresivă și de dificultate, înțelegînd prin aceasta opoziția din ce în ce mai activă a adversarului. Evident, așa ceva se poate obține la nivel optim în cadrul jocului. De aceea, se recomandă a se urmări scăderea treptată a procentului de greșeli tehnice cu prilejul fiecărui meci de pregătire, de verificare, de omogenizare și în special în cadrul întîlnirilor cu caracter de școală.

De altfel, etapa precompetițională, este prin excelență, o etapă a jocului în diferitele sale modalități de manifestare. În legătură cu această formă complexă de verificare a pregătirii este bine a scoate în evidență necesitatea ca toate cluburile divizionare să-și asigure, pe parcursul lunii februarie pînă la începutul returului, un program de jocuri care, să poată realiza, prin densitate, frecvență și progresivitatea solicitărilor, sarcinile de instruire colectivă pe toate planurile ale echipei, concretizarea ideii de joc proprii și, — pentru că sîntem înaintea unui nou sezon competițional — omogenizarea de ansamblu și stabilirea „11"-lui de bază. La acest capitol al jocului se mai pot aminti o serie de elemente caracteristice fotbalului modern care trebuie să fie permanent în atenția antrenorilor și anume : prestarea unui joc constructiv, dinamic, cu duble sarcini și rază sporită a jucătorilor, față de obligațiile lor obișnuite în cadrul sistemului ; crearea superiorității numerice în fază, în ambele situații fundamentale, de atac și apărare, printr-o circulație mai intensă, dar și rațională a jucătorilor ; mărirea rolului ofensiv al componenților liniei a doua (mijlocașii) și a treia (fundașii) ; aplicarea presingului ; organizarea și desfășurarea jocului în funcție de ideea și stilul propriu de acțiune ;

sporirea vitezei de execuție, în general, și îndeosebi în zona de finalizare ; angajarea fermă a tuturor jucătorilor în efortul colectiv al echipei de a lupta pentru obținerea victoriei.

Desigur, în intervalul celor patru săptămîni ale lunii februarie, adică în etapa jocurilor de verificare, nu toate echipele divizionare vor putea beneficia de condiții egale de instruire. Indiferent însă de cadrul desfășurării pregătirii în etapa precompetițională, hotărîtoare, după părerea noastră, sînt : cantitatea și calitatea muncii depuse în antrenamente : seriozitatea și angajamentul jucătorilor pentru instruirea lor individuală și colectivă, dorința de autodepășire a fiecărui fotbalist divizionar din sfera performanței.

Pentru că, nu trebuie să uităm, ne așteaptă o primăvară competițională grea, cu obligații mari pe plan intern și mai cu seamă pe tărîm internațional, printre care și aceea a calificării echipei noastre reprezentative pentru turneul final al Jocurilor Olimpice de la Montreal.

FILE DE ISTORIE

ROLUL SOCIETĂŢII ASTRA ÎN DEZVOLTAREA EDUCAŢIEI FIZICE DIN TRANSILVANIA

Şef lucrări DORIN ALMĂŞAN
Institutul politehnic — Cluj-Napoca

Spre sfîrşitul secolului al XIX-lea, asociaţiile culturale înfiinţate de români, fie în Transilvania fie în alte centre ale Imperiului Austro-Ungar, au avut marele rol de a menţine patrimoniul naţional neîntinat, de a promova idei, gînduri şi fapte nobile şi de a pregăti astfel ideologic marele act al Unirii cu România. Prima *„Asociaţiune"* de acest fel ia naştere la Sibiu, în 6 septembrie 1861 sub denumirea de *„Asociaţiunea Transilvană pentru Literatura şi Cultura Poporului Român"* şi va fi cunoscută sub denumirea de Astra. După numai un an, în 1862 la Budapesta, se înfiinţează *Societatea Academică Petru Maior,* iar în 1864 la Viena se pun bazele *Societăţii România Jună.*

Toate aceste asociaţii urmăreau în primul rînd răspîndirea ştiinţei şi culturii, menţinerea legăturilor permanente între tinerii români din Transilvania şi cei din teritoriile vremelnic aflate sub stăpînire străină. Dar, chiar acest fapt a dus la diversificarea preocupărilor, la înmulţirea valenţelor şi depăşirea scopurilor iniţiale. Cu timpul, la manifestările culturale se vor adăuga cele cu caracter sportiv. Sub influenţa ideilor aduse de studenţii ardeleni care studiau în Apus, iau naştere grupări şi cluburi sportive, unii reprezentanţi ai acestora obţinînd frumoase succese sportive.

Societatea Astra îşi propunea, la înfiinţare, să răspîndească ştiinţa şi cultura în toate păturile populaţiei, să sprijine material elevii şi meseriaşii săraci, să-i trimită pe cei merituoşi la studii în străinătate, să editeze cărţi valoroase şi să le premieze pe cele de valoare etc. De la început, Astra a fost organizată pe *„despărţăminte"*, pe plase, şi cercuri culturale pe comune. Mijloacele cele mai eficiente erau prelegerile, conferinţele şi seratele artistico-teatrale, caravanele culturale la sate, înfiinţarea de biblioteci în comune şi sate. În fiecare an se organiza adunarea generală a membrilor Astrei, prilej de bilanţuri şi perspective, ocazie de desfăşurare a mari serbări populare cu caracter cultural şi sportiv.

Activitatea Astrei se intensifică după 1918, unirea Transilvaniei cu România fiind un factor stimulativ de prim rang. Organizaţie cu un larg caracter popular, ea îngloba fără deosebire cele mai largi pături

sociale : intelectuali, țărani și muncitori, români, maghiari, germani. Unul dintre președinții ei, Vasile Goldiș, cel care la Alba-Iulia a citit Proclamația Unirii, va defini astfel rațiunea de a exista a Astrei : *„Idealul ei e intensificarea conștiinței de sine a poporului român și îndreptarea acestuia pe calea progresului, crearea condițiilor de valorificare maximă a ființei sale etnice în serviciul desăvîrșirii sale, colaborînd astfel în chip vrednic la munca atît de anevoioasă spre culmile civilizației pentru pașnica împreună viețuire a oamenilor în maximala lor mulțumire"*.

Un moment important pentru viitoarea activitate a Astrei a fost acela din 1927 cînd, la adunarea generală de la Sibiu se înființează *Subsecția de educație fizică*. De acum înainte, mișcarea, sporturile, educația fizică vor deveni unul dintre mijloacele principale de atragere a tineretului de la orașe și sate spre activitate în aer liber, spre viață în colectiv pentru cultivarea vigorii fizice și morale. Cei care au inițiat, înființat și apoi au condus cu competență această subsecție au fost medicii clujeni Iuliu Hațieganu și Iuliu Moldovan. Dacă despre primul și despre contribuția sa la dezvoltarea educației fizice s-a mai vorbit chiar în paginile acestei reviste, să amintim, pe scurt, și despre eminentul medic igienist Iuliu Moldovan.

A trăit între anii 1882 și 1966. Studiază medicina la Viena și Praga. Este asistent, apoi doctor docent (unicul român) al facultății de medicină din Viena. Se specializează în bacteriologie și imunologie. Lucrează la Institutul Pasteur din Paris unde se remarcă în mod deosebit. Apoi, la Napoli, Roma și Institutul de medicină tropicală din Hamburg.

Urmînd șirul unor străluciți predecesori, Andrei Șaguna, Timotei Cipariu, George Barițiu, Andrei Bârseanu, Alexandru Mocioni, Vasile Goldiș, în 1928 Iuliu Moldovan este ales președinte al Astrei. În această calitate, își va dovedi virtuțile de medic igienist reconsiderînd concepția despre educație fizică (așa cum era ea practicată în cadrul societății) și punîndu-i în valoare efectele profilactice, va încerca să demonstreze, și va reuși, că este o disciplină de prim rang.

Încă în 1926 cînd propunea înființarea subsecției de educație fizică în cadrul Astrei, I. Moldovan motiva aceasta în felul următor : *„Dacă educațiunea este dezvoltarea armonioasă a calităților fizice, morale și intelectuale ale organismului, dacă este adevărat că pentru validitatea optimală în viață și îndeosebi și pentru prosperitatea biologică a națiunii, calitățile fizice sînt de egală importanță cu cele morale și intelectuale, atunci pricepem pentru ce în alte țări se dă acestei ramuri o importanță atît de mare. ... Educațiunea fizică se face la noi rudimentar de tot în școală, unde se tratează ca o distracție superfluă, iar în afară de școală încetează aproape orice interes în această direcțiune. Un tineret intelectual fără vlagă, cu rațiunea dezechilibrată și sufletul atrofiat, intră prematur și cu aere de salvator, disprețuind munca celor în vîrstă, în arena preocupărilor politice și, în loc de entuziasm senin și cavalerism strămoșesc, de rezistență, forță și încredere e caracterizat prin indiferență, lipsă de demnitate, lipsă de încredere în forțele proprii și în viitor. În loc de o generație de luptători pentru cauza națională avem o generație de oportuniști timizi și fără rezistență"*.

Și, după acest aspru rechizitoriu la adresa tineretului epocii sale, medicul clujean arată și una din posibilitățile de ameliorare a acestei

stări de lucruri : *„Educațiunea forțelor fizice și disciplinarea concomitentă morală nu se face numai prin instituțiuni și o instrucție limitată la o anumită vîrstă, ci prin o mișcare generală care să ducă într-acolo ca exercițiile și îndeletnicirile fizice să intre în preocupările zilnice ale tuturor vîrstelor și ale ambelor sexe, în scopul de a oțeli necontenit forțele și de a contrabalansa efectele dezastruoase ale ocupațiunei unilaterale"*. În articolul său *„Educația fizică și morală în cadrele Astrei"* (Buletinul secției medicale nr. 1—2 Cluj, 1928) Iuliu Moldovan dezvoltă ideile enunțate anterior, completîndu-le cu argumente noi. După ce reafirmă că educația fizică este mijlocul cel mai eficient de a dezvolta în strînsă legătură fizicul, intelectul și moralul, el se pronunță pentru o dezvoltare NAȚIONALĂ a educației fizice, înțelegînd prin aceasta participarea întregului popor, a tuturor vîrstelor și a ambelor sexe. Căci, spune I. Moldovan : *„Vigoarea unei națiuni, forța ei de rezistență și de acțiune depinde de dezvoltarea armonioasă a facultăților sale biologice, deci fizice, mintale și sufletești luate la un loc. Nu ne interesează deci cultura fizică individuală, izolată, ci cerem organizarea națiunii în direcția asigurării echilibrului indispensabil între fzic, intelect și suflet, optimal dezvoltate"*.

În continuare, el face o împărțire a educației fizice după criteriul vîrstei în felul următor : 1. Perioada preșcolară (3—6 ani), jocuri simple de imitație. 2. Perioada școlară (7—13 ani), exerciții în primul rînd igienice, cu scopul stimulării dezvoltării aparatului cardiovascular, pulmonar, a articulațiilor. Jocuri complexe, marșuri, probe atletice (cu prudență). 3. Perioada secundară (14—18 ani), organismul trecut peste pubertate este apt pentru eforturi mai mari. Se vor face exerciții educative, gimnastică, marșuri, atletism, dansuri. 4. Perioada atletică și sportivă (19—35 ani) cînd, după un control medical riguros, se vor putea practica toate exercițiile fizice. 5. Perioada maturității și apoi a bătrîneții, în care, prin eforturi adecvate și exerciții individualizate, se va căuta menținerea vigorii fizice și încetinirea declinului. Această clasificare, chiar dacă rămîne tributară nivelului general al anilor respectivi, ni se pare totuși că are destule elemente care, rezistînd timpului, sînt valabile și astăzi.

Deosebit de important i se pare lui I. Moldovan controlul medical permanent în timpul practicării exercițiilor fizice. De asemenea, pune accent deosebit pe igiena (pe care, pe bună dreptate, o consideră indispensabilă) terenurilor, sălilor, tuturor locurilor de practicare a exercițiilor fizice. Medicul clujean consideră că școala trebuie să fie aceea care să creeze în primul rînd deprinderile pentru exerciții, pentru mișcare. De aici, sarcina de mare răspundere a profesorilor care conduc acest proces în școală și care trebuie să fie foarte bine pregătiți. De fapt, despre educația fizică în școli, despre pregătirea cadrelor, precum și despre alte probleme legate de educația fizică în acea perioadă, s-au întreținut deseori Iuliu Moldovan și Iuliu Hațieganu cu Virgil Bădulescu, pe atunci conducătorul catedrei de gimnastică și sporturi a Oficiului Național de Educație Fizică din București.

În finalul articolului de care vorbeam, se amintesc în mare și mijloacele care vor fi folosite pentru atingerea obiectivelor propuse. În afară de cele tradiționale (jocuri, exerciții libere, gimnastică la aparate,

excursii, marșuri etc.) ni se pare valoroasă inițiativa de a se introduce și unele mijloace nespecifice, mai mult legate de educația morală și patriotică (dansuri naționale, coruri, șezători cu conținut istoric și literar, expoziții, conferințe, încurajarea artei și portului popular etc.). Toate acestea se puteau aplica la olimpiadele organizate cu ocazia adunărilor anuale ale Astrei. Dar, pentru reușita acestor festivități se cerea o muncă de pregătire eșalonată pe tot timpul anului. De aceea, încheie articolul său Iuliu Moldovan cu ideea de a se acorda din partea fiecărui cetățean al țării, indiferent de sex, vîrstă, profesie sau categorie socială *„cîte o oră la zi, o după masă la săptămînă, o zi la lună pentru educația fizică"*.

Iuliu Moldovan

Amploarea activităților Astrei este remarcabilă după 1930 cînd, după apariția revistei *„Gând Românesc"*, cronicile care se fac în coloanele acesteia sînt prilej de mîndrie și mobilizare. De fapt și celelalte ziare și reviste din Transilvania și din țară elogiază acțiunile cultural-sportive ale Astrei. Redăm cîteva citate în care se vorbește despre participarea maselor la serbările Astrei și despre participarea echipelor de dansatori și a ansamblurilor Astrei denumite *„Șoimii Carpaților"* la cîteva confruntări internaționale.

„Surpriza festivalului țărănesc de pe scena Teatrului Național din Cluj e în noutatea programului. El e întreg executat de țărani, membri ai Astrei din despărțămîntul Cluj. E întîia prezentare a țăranului român pe o mare scenă cu întreg programul variat susținut de el : cuvîntare ocazională, coruri, dansuri, reprezentație teatrală, fanfară, exerciții de gimnastică. (Ion Agârbiceanu, ziarul Patria, 1933).

„Acolo, într-adevăr, în mijlocul firii cea cu tainice și simple podoabe e locul adevăratelor sărbători țărănești. Ați băgat de seamă cît de stînjeniți par oamenii de la sate în forfota grotească și fără sens a orașelor ? Și cu cîtă siguranță se mișcă ei în vastul și familiarul decor al naturii ! Impresia care ne-a stăpînit în tot timpul desfășurării unui program bogat și cu uimitoare precizie executat a fost mai ales impresia acestui acord suveran între peisaj și om". (Ion Chinezu, Gând Românesc, nr. 5, 1936).

„Tot ce un comod scepticism a putut spune vreodată despre firea refractară la mari mișcări de ansamblu a țăranului român a fost dezmințit de exercițiile, piramidele și horele executate cu distincție și suplețe uimitoare, într-o grandioasă disciplină, de cei 800 de flăcăi și fete din

Sîncraiul Almaşului, Suceag, Aşchileul Mare, Mociu, Aghireş şi Mănăstireni" (Gând Românesc, nr. 5, 1938).

Despre alte manifestări cultural-sportive ale Astrei au scris cu încîntare şi marele Nicolae Iorga, participant la serbările de la Abrud din 1938 şi scriitorul ardelean Liviu Rebreanu, care le-a urmărit la Bucureşti, Braşov şi Sibiu.

Şoimii Carpaţilor, ţărani membri ai Astrei, reprezintă ţara cu deosebit succes la serbările Sokolilor din Cehoslovacia (Praga 1938) după ce la Uşorod în Iugoslavia (1930) de asemenea şi-au onorat participarea cu un strălucit succes.

Amintim, ca un deosebit act de cultură legat de prestigiul educaţiei fizice, apariţia, în 1930 în biblioteca de educaţie fizică a Astrei, a cărţii profesorului clujean Ştefan Bezdechi, „*Sportul la eleni*". Autorul lucrării îşi mărturiseşte scopul de la început, citîndu-l pe Platon : „*Vom fi perfect îndreptăţiţi să numim om cu desăvîrşire cult pe acela care în chipul cel mai potrivit va şti să-şi cultive sufletul prin o gimnastică împletită cu preocupări spirituale*".

Analizînd documentat fenomenul de maximă înflorire a sportului în Grecia Antică, cartea, deosebit de valoroasă a lui Bezdechi, a avut, timp de decenii, o mare circulaţie, îndeplinind un rol uriaş în opera de cunoaştere şi apreciere a fenomenului sportiv.

În sfîrşit, nu putem omite, vorbind despre realizările Astrei în domeniul educaţiei fizice, crearea Parcului sportiv din Cluj. Început în 1931 pe terenul obţinut de Astra şi nefinisat din cauza războiului, Parcul sportiv din Cluj rămîne expresia materială cea mai concretă a concepţiilor despre educaţie fizică a adevăratului său părinte : medicul Iuliu Haţieganu. „*Parcul sportiv,* spunea el, *nu serveşte spectacolismului, ci este şcoala adevăratei educaţii fizice. Nu este un stadion unde 22 000 de oameni privesc şi 22 fac sport, ci inversînd cifrele, vrem ca 22 000 să facă exerciţii şi 22 să privească*". De atunci şi pînă azi parcul a servit sutelor de mii de studenţi, elevi, muncitori ca loc de desfătare, relaxare şi mişcare. Iar de pe aleele, pistele şi terenurile sale s-au ridicat şi performeri, campioni şi recordmani naţionali şi internaţionali.

Am arătat aici numai unele dintre ideile, preocupările şi realizările Astrei în domeniul educaţiei fizice. Suficiente credem pentru a trage concluzia că cea mai veche asociaţie culturală a românilor din Transilvania, pe lîngă o susţinută activitate pe tărîm cultural, şi-a adus o contribuţie însemnată şi în domeniul activităţii sportive de masă, a contribuit la introducerea educaţiei fizice în preocupările tinerilor de la oraşe şi sate şi la creşterea prestigiului sportului şi activităţii fizice organizate.

BIBLIOGRAFIE

1. BOLOGA V. : Iuliu Moldovan, Tribuna, nr. 4, 1969.
2. BEZDECHI ŞT. : Sportul la eleni, Ed. Cartea Românească, Cluj, 1930.
3. MORARIU A. : 50 de ani în sport, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968.
4. * * * Mic dicţionar enciclopedic, Ed. enciclopedică română, 1972.
5. * * * Buletinul secţiei medicale a Astrei, nr. 1—2, 1928.

D. ALMĂȘAN : Le rôle de la société „Astra" dans le développement de l'éducation physique et du sport en Transylvanie

„Astra" — Association Transylvane pour la Littérature et la Culture du Peuple Roumain — est née en 1861, le 6 septembre, la première association culturelle fondée par les roumains en Transylvanie. L'association poursuivait la propagation de la science et de la culture, le maintien des relations permanentes entre les jeunes roumains de Transylvanie et ceux des territoires temporairement occupés par les étrangers.

Avec le temps, les manifestations avec caractère sportif seront ajoutées à celles culturelles.

A la fondation, Astra se proposait de propager la science et la culture, d'accorder un appui matériel aux élèves et aux ouvriers pauvres et d'envoyer aux études à l'étranger les éléments de mérite, d'éditer des livres de valeur. Après 1918, Astra intensifie son activité, l'unification de la Transylvanie avec la Roumanie constituant un facteur stimulateur de premier ordre. Organisation avec un large caractère populaire, étrangère aux manifestations de classe ou chauvines, elle englobait les plus larges catégories sociales. Un moment important de son activité est la création, en 1927, de la sous-section d'éducation physique. A partir de ce moment, le mouvement, les sports, l'éducation physique, deviendront un des principaux moyens d'attraction des jeunes des villes et de la campagne.

Les manifestations culturelles-sportives de l'Astra ont constitué aussi des sujets pour N. Iorga et L. Rebreanu.

Les Aigles des Carpates — paysans représentants de l'Astra connaissent un grand succès aux festivités des Sokols en Tchécoslovaquie (Prague 1938). A la bibliothèque d'éducation physique de l'Astra apparaît en 1930 le livre du professeur de Cluj Ștefan Bezdechi „Le sport chez les élèves".

De même, la création du Parc sportif de Cluj (1931), représente l'expression matérielle de l'activité de cette société dans le domaine sportif.

D. ALMĂȘAN : The Role of "Astra" in the Development of Physical Education and Sports in Transylvania

Astra — the Transylvanian Association for the Romanian People's Culture and Literature — was set up in 1861, on September 6. It was the first cultural association founded by the Romanians in Transylvania. The association aimed at disseminating science and culture, at maintaining continuous relations between the Romanians in Transylvania and in the territories temporarily under foreign occupation. Not long after sporting events supplemented the cultural ones.

From its vervy inception Astra made it its aim to spread culture and science, to materially support poor schoolchildren and apprentices, to send meritorious pupils abroad, and to publish important and valuable books. After 1918, Astra's activity was given a fresh impetus as the union of Transylvania to Romania acted as a great stimulus on this organization which was very popular and counted the broadest social layers and was moreover alien to class or jingoistic manifestations. An important moment in Astra's activity was marked by the foundation of a subsection for physical sports in 1927. Exercise, sporting events and physical education became principal means of attraction for the young people in towns and villages.

N. Iorga and L. Rebreanu wrote on the cultural and sporting events organized by Astra.

"The haws of the Carpathians" as the peasant representatives of Astra were called reaped success at the festivities organized by the Sokols of Czechoslovakia (Prague — 1938). The book on "Sports and Schoolchildren" (1930) by the tracher of Cluj Ștefan Bezdechi, had enjoyed not less great success, because the teacher described the sporting activities of Astra.

PROBLEME ACTUALE ŞI DE PERSPECTIVĂ ALE CERCETĂRII ŞTIINŢIFICE ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ÎN ROMÂNIA

Conf. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

Cercetarea ştiinţifică a constituit şi va constitui pîrghia principală de formare, consacrare şi dezvoltare a oricărei ştiinţe. Fundamentală sau aplicativă, constatativă sau operativă, cercetarea amplifică teoria şi perfecţionează practica oricărui domeniu. Ştiinţa educaţiei fizice şi sportului, deşi tînără, a cunoscut în ultimele două decenii o evoluţie impetuoasă, determinată atît de creşterea rolului sportului de masă — ca factor de menţinere şi întărire a sănătăţii, cît mai ales de dinamica sportului de performanţă. Universalitatea fenomenului şi caracterul lui tot mai competitiv dat de reţeaua din ce în ce mai stimulatorie a campionatelor continentale, mondiale şi a Jocurilor Olimpice, ca şi extensiunea lor la vîrsta junioratului, explică salturile impresionante ale performanţelor (indiferent de profilul lor), concomitent cu perfecţionarea structurilor organizatorice, a inventarului şi condiţiilor materiale şi a tuturor factorilor care concură la obţinerea lor. Evident, din rîndul acestora se desprinde *concepţia de pregătire a sportivilor, de întreţinere biologică şi motivaţia lor psihologică*, care reprezintă unul din factorii esenţiali de progres ai performanţei sportive. Experienţa repetată generează ideea de progres, dar acumulările sînt lente. De aceea, ea trebuie provocată, verificată şi, la intervale anumite, modificată, chiar cînd determină rezultate superioare, care în sport, parcă mai mult ca în oricare performanţă omenească, devin prea curînd obişnuite şi, în cele din urmă, desuete. Doar cercetarea ştiinţifică, constant organizată şi aplicată fenomenului în totalitatea lui sau părţilor sale componente, poate constitui calea sigură a progresului performanţei sportive. Experienţa ţărilor socialiste constituie o dovadă elocventă în acest sens. Apariţia sportivilor lor în arena J.O. şi a competiţiilor oficiale, după cel de al doilea război mondial, a modificat, an de an, în favoarea lor, ierarhiile stabilite în prima jumătate a actualului secol. Succesul evident este şi un reflex al cercetării ştiinţifice. Iar dacă astăzi ştiinţa educaţiei fizice şi sportului este deja delimitată ca obiect distinct, cu teorie proprie, cu tehnologie şi eficienţă specifice, se datorează mult cercetării ştiinţifice, bibliografiei şi experienţei care aparţin tuturor ţărilor socialiste în acest domeniu.

În România gîndirea şi practica cercetării ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şi sportului au o tradiţie care depăşeşte o jumătate de veac şi este legată de apariţia, încă din 1922, a Institutului de educaţie fizică şi sport. Iniţial, cercetarea a fost eminamente de profil biologic, iar această ştiinţă în toate compartimentele ei, după un secol generos de cuceriri în planul cunoaşterii (sec. XIX), poseda deja o concepţie bine stabilită şi o tehnologie adecvată cercetării. Această orientare şi-a păstrat prioritatea şi după deceniul al V-lea al secolului actual, pînă cînd treptat cercetarea de profil pedagogic şi psihologic şi, în ultimii ani, cea sociologică şi matematico-statistică s-au adăugat frontului de verificare a ipotezelor fenomenului sportiv devenite tot mai complexe.

Această mărire a numărului unghiurilor de abordare a cercetării sale a fost o consecinţă obiectivă a factorului *organizatoric* (1) şi *conceptual* (2).

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1976, pag. 1

1. Dezvoltarea sistemului nostru național de formare și perfecționare a cadrelor cu profil universitar (la ora actuală însumează 10 facultăți de educație fizică) și introducerea, cu caracter obligatoriu, a disciplinei educației fizice și sportului în învățămîntul superior de toate profilurile au determinat o selecție atentă și o stimulare a pregătirii profesionale a unui număr apreciabil de cadre, o integrare și o confruntare a lor cu multiplele contingențe și implicații ale teoriei și practicării exercițiilor fizice. Angajate și implantate în diferite sisteme de idei și categorii ale științelor de graniță (fiziologie, morfologie, biochimie, cibernetică, pedagogie, psihologie, sociologie, fizico-matematică), aceste cadre au împrumutat sau au imaginat tehnologii noi de cercetare, și-au mărit și diversificat viziunea despre esența și dimensiunea educației fizice și sportului atît de masă și școlar, cît și de performanță. Obligativitatea în procente apreciabile (40%) a activității de studiu și cercetare științifică a acestora, ca dealtfel a tuturor cadrelor universitare, prezența lor în planurile respective ale institutelor de învățămînt superior au însemnat o condiție și, deopotrivă, o necesitate care au contribuit la extinderea acestei practici, la inițierea și dezvoltarea școlii cercetării științifice.

În paralel, a apărut și s-a dezvoltat rețeaua medicinii sportive care, prin tradiție și sarcini profesionale, a continuat și a mărit aria studiului și investigațiilor în planurile nu numai ale asistenței de rutină și ale terapiei traumatismelor și afecțiunilor tipice sportive, dar și cel mai important, ale adaptării organismului la efort, ale dirijării și administrării efortului în procesul de antrenament.

Sportul de performanță și-a perfecționat structura organizatorică și continuă s-o facă și în prezent, concomitent cu îmbunătățirea sistemului de selecție și pregătire a copiilor și juniorilor și de creștere și menținere la nivel internațional a măiestriei sportive din momentul trecerii lor la vîrsta senioratului. Una dintre pîrghiile prin care s-a acționat și se acționează constant pentru permanenta menținere în actualitate a gîndirii și practicii specialiștilor noștri încadrați în toate verigile sportului nostru de performanță o constituie *Cabinetele metodico-științifice*, organizate la nivelul organelor noastre teritoriale (Consiliile județene pentru educație fizică și sport) și al unităților specializate (cluburi, școli sportive). Prin aceste cabinete s-a căutat și se urmărește să se coordoneze, să se îndrume și să se valorifice cele 12 ore săptămînale (tot 40% din activitatea integrală) destinate preocupărilor metodico-științifice ale antrenorilor, să se mențină în mod organizat o atmosferă, o activitate de studiu, de schimb de experiență și de informații teoretice la nivelul tuturor unităților în care se creează performanța sportivă.

Extinderea acestei rețele de muncă metodico-științifică a urmărit, în ultimă analiză, să angajeze totalitatea specialiștilor care lucrează în sistemul mișcării noastre sportive, în acțiunea de permanentă înnoire și de mărire a eficienței procesului tehnologic, specific mai cu seamă sportului de performanță și educației fizice școlare.

Dinamica impetuoasă a performanțelor și fluxul tot mai consistent al informației bibliografice impuneau o intensificare a preocupărilor tuturor unităților de educație fizică și sport pentru ameliorarea și adaptarea continuă a concepției ipotezelor de lucru la exigențele mereu schimbătoare ale concursurilor sportive. În același scop, s-au inserat expres în statutul cadrelor didactice și în regulamentele de funcționare ale antrenorilor prevederile obligativității desfășurării unei activități științifice în proporție de 40% din munca lor integrală, preponderent didactică.

Desigur, în dezvoltarea unei asemenea concepții organizatorice a cercetării nu totul a mers foarte bine ; au existat și continuă să mai avem multe neajunsuri, cum ar fi insuficienta aderență a unor cadre pentru studiu, rutina, formalismul unor cercetări, dispersarea forțelor și mai ales insuficienta valorificare, aplicare în practică a concluziilor cercetării.

Rațiunea unei astfel de împletiri a muncii practice cu cea metodico-științifice nu putea să suplinească însă necesitatea apariției unei instituții specializate în cercetarea științifică a domeniului nostru. După experiența mai mult sau mai puțin convingătoare a cîtorva nuclee de cercetare organizate în intervalul 1952—1965 în București, în 1967 a fost creat *Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport* al Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport. În cei 8

ani de existență, această unitate a reușit să convingă de utilitatea ei organismele sportive interesate și mai ales federațiile sportive cu care a avut relații contractuale de muncă. Legarea nemijlocită a activității acestui centru de cercetări de procesul pregătirii sportivilor fruntași a contribuit la cunoașterea și, implicit, la îmbunătățirea metodicii de instruire, la stabilirea unor reguli fundamentale ale desfășurării ei. Concluziile acestei activități, ca și informațiile bibliografice, culese și sistematizate de lucrătorii centrului, au fost difuzate în mod periodic tuturor cabinetelor metodico-științifice, unităților de învățămînt superior și rețelei medicinii sportive.

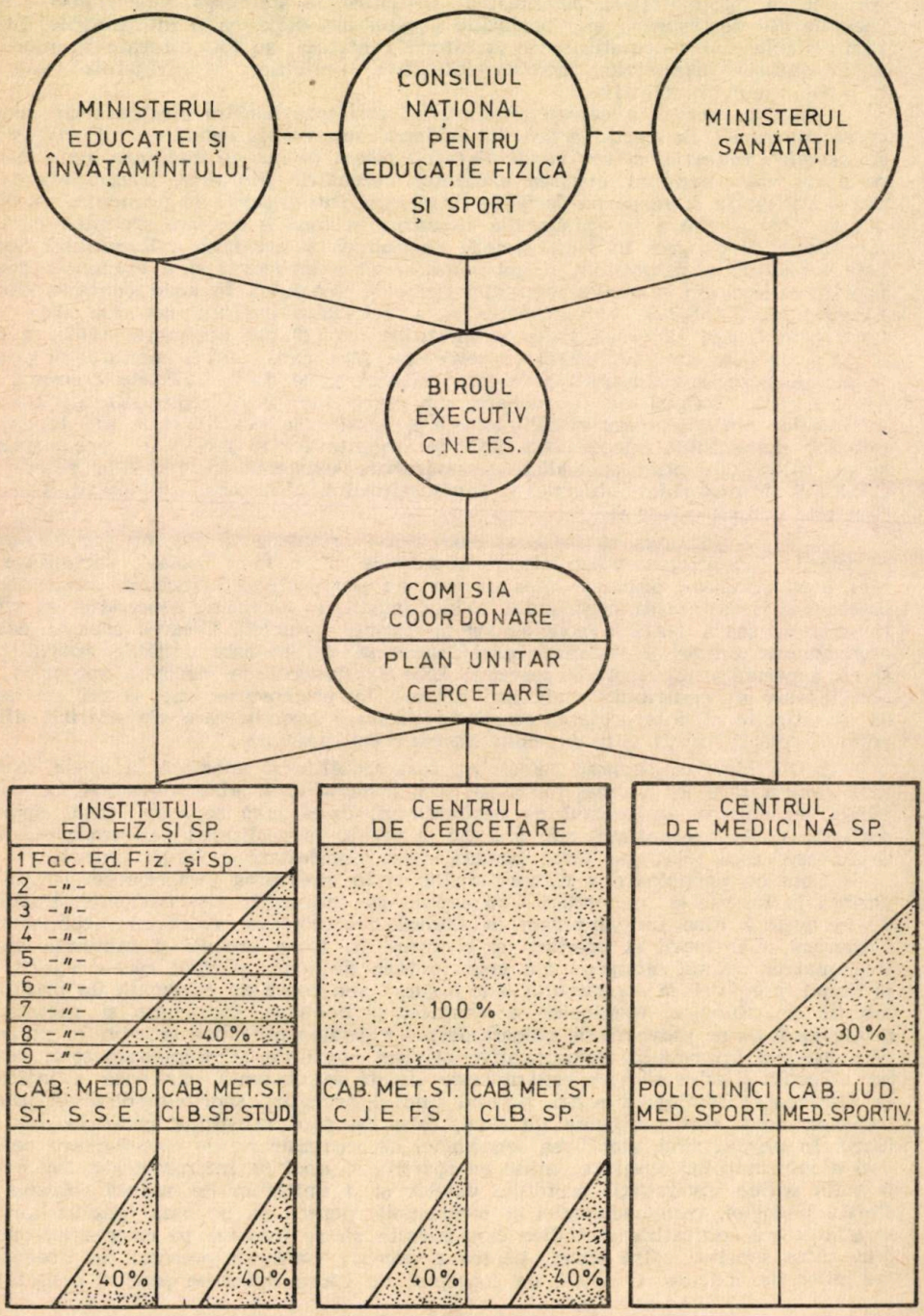
Analiza recentă a cercetării științifice din țara noastră efectuată de conducerea superioară de partid a scos în evidență necesitatea legării ei tot mai strîns cu *nevoile producției și ale învățămîntului.* Acest proces de *integrare,* care urmărește pe plan național mărirea eficienței cercetării științifice, transformarea ei într-o veritabilă și modernă forță de producție, într-o sursă de primenire și actualizare permanentă a învățămîntului superior, în fond o corelare organică a acestor pîrghii de progres în viața socială, economică și culturală a Republicii Socialiste România, a determinat o îmbunătățire și a structurii și a eficienței cercetării științifice din domeniul educației fizice și sportului. În acest context, Biroul Executiv al C.N.E.F.S., cu aprobarea și a celorlalte instituții centrale care răspund prin Legea educației fizice și sportului (nr. 29 din decembrie 1967), a elaborat și adoptat un plan unitar de cercetare, prin care unifică energiile și potențialele de cercetare disponibile în țara noastră și le dă o finalitate comună. Cu ajutorul unei comisii de coordonare, din care fac parte reprezentanții tuturor instituțiilor amintite, s-au stabilit temele solicitate de nevoile reale ale teoriei și practicii domeniului, succesiunea dată de urgența lor și modul în care urmează să se valorifice optim specialiștii și aparatura existentă în diferitele rețele ale C.N.E.F.S., Ministerului Educației și Învățămîntului, Ministerului Sănătății, Uniunii Generale a Sindicatelor etc.

Este de presupus că în acest mod, noua orientare va elimina paralelismele cercetării, fărămițarea potențialelor, abordarea unor teme izolate, secundare și fără o însemnătate practică imediată sau de perspectivă. În același timp, crește substanțial posibilitatea controlului, a îndrumării, a verificării penetrației și valorificării pe scară largă a concluziilor în cîmpul practicii. Crearea acestui cadru organizatoric unitar și stabilirea unei funcționalități în care unitățile specializate și cu experiență (Centrul de cercetări I.E.F.S., Centrul de medicină sportivă) au posibilitatea să contribuie mult mai eficient la promovarea unei teorii moderne de investigație și interpretare, constituie premise promițătoare ale măririi eficienței cercetării științifice în domeniul nostru (vezi graficul).

2. *Pe plan conceptual,* temele au fost stabilite și abordate în ideea asigurării *continuității* lor pe mai mulți ani și a *integralității,* adică a tratării lor complexe, concentrice. În sportul de performanță, după cum se știe, omul sportiv participă cu tot potențialul său biologic și psihic la realizarea performanței. Angajamentul este total, pe toate planurile de manifestare a ființei umane.

Cota de participare a componentelor ei la realizarea performanței diferă și variază în funcție și în ponderi care depind de multiplele sale momente. Pornind de la această idee fundamentală în studiul performanței sportive, a tehnologiei preparării, menținerii și creșterii ei continue în toate probele și ramurile sportive, mai cu seamă olimpice, am emis ipoteza de lucru potrivit căreia sportivul, în timpul pregătirii și concursului, este o sursă generoasă de informații de profiluri diferite (morfologice, fiziologice, biochimice, psihologice, sociologice și metodico-pedagogice) Orice judecată de valoare despre calitatea pregătirii sportivului respectiv în absența informației semnificative privind cantitatea și calitatea acesteia, reacția obiectivă și subiectivă a sportivului este lipsită de substanță, fără bază științifică. În viziunea cercetătorilor noștri, privind studiul pregătirii sportivilor de nivel internațional, două sînt probleme de fond, care de fapt constituie ipotezele lor de lucru. În primul rînd, stabilirea tehnologiei de înregistrare, de obiectivizare selectivă a informațiilor amintite, emise de sportiv, și apoi de interpretare a lor corelată (în pofida diversității profilului datelor și a unităților de măsură folosite în sferele biologiei, psihopedagogiei și sociologiei), pentru ca pe baza concluziilor să se stabilească indicațiile metodice care trebuie să se întoarcă pe calea feed-backului către sportiv, către sursă, pentru a adapta continuu procesul de pregătire sarcinilor de concurs. O astfel de concepție de lucru definește profilul cercetării,

SCHEMA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE
ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI



care inițial este predominant constatativă și aplicativă și, în același timp, precizează caracterul *de echipă* al cercetătorilor care, în pofida specializărilor atît de distincte, sînt uniți prin unicitatea subiectului și finalitatea studiului.

Din această echipă, *cercetătorului metodolog* îi revine sarcina observării procesului pedagogic, al înregistrării și întocmirii *evidenței* lui pînă la detaliu. Lecția de antrenament este unitatea temporală și funcțională de bază a antrenamentului. În interiorul lecției se „amestecă" elementele constitutive fundamentale ale performanței, care rezultă tocmai din repetabilitatea ei. Obiectivizarea procesului respectiv reclamă o tehnologie care prezintă diferențe de protocol în funcție de caracteristicile efortului ramurilor sportive. Întreg procesul pedagogic se poate astfel descompune în părțile sale componente, concretizîndu-se în date de natură temporală, spațială, funcțională și structurală. Analiza cantitativă și calitativă a fiecărei lecții îngăduie pe aceea a oricărei alte unități a planificării ciclului anual de pregătire (ciclu săptămînal, etapă și perioadă). Analiza critică, de natură cauzală, a oricărei performanțe nu poate fi făcută în afara cunoașterii conținutului și metodologiei efortului realizat pe tot parcursul planificării care a determinat-o. Antrenorul își cunoaște în general calea dobîndirii rezultatului sportiv pentru că el o concepe, dar obiectiv nu poate să o urmărească la „pas mărunt" pentru a o dirija și a o feri de interferențe, de lentoare sau grabă, care să nu diminueze nivelul acestuia, sau să-l uzeze de prisos pe sportivul care este solicitat să-l repete.

În aceste condiții, cercetătorul metodolog se integrează în conducerea tehnică a lotului respectiv, sintezele sale zilnice, săptămînale, la sfîrșitul etapelor, perioadelor și ciclurilor anuale constituind pentru antrenor o informație sistematizată care reliefează evoluția parametrilor cantitativi și calitativi ai procesului de perfecționare. Este ușor de imaginat efectul imediat și de perspectivă al acestei informații, concretizat în dirijarea și controlul permanent al antrenamentului și în abordarea lui ulterioară totdeauna de pe poziții ameliorate din punct de vedere conceptual. În acest fel, penetrația unor ipoteze noi de lucru se face mai ușor, ferind continuu procesul respectiv de rutină, atît de des întîlnită în practica noastră. Ne apropiem de sfîrșitul actualului ciclu olimpic și, datorită acestui mod de lucru (în ramurile sportive cercetate), putem spune că tehnologia procesului a cunoscut cîteva înnoiri pentru care anterior ar fi fost nevoie de cel puțin două-trei cicluri similare pentru a le înregistra. În aceste ramuri sportive, ca urmare a continuității observațiilor și studiului de-a lungul mai multor ani (2—5 ani), am putut stabili un inventar de probleme de fond ale procesului respectiv, precizînd pentru fiecare nivelul de rezolvare teoretic și practic. În felul acesta, atît pe plan științific, cît și metodologic, putem conchide că problema mijloacelor (a conținutului antrenamentului) se găsește într-un stadiu îmbunătățit de rezolvare, rezultat din micșorarea numărului lor, pe de o parte, și din *raționalizarea* lor, pe de altă parte. Prin aceasta înțelegem stabilirea unei ierarhii a mijloacelor în funcție de coeficientul lor global de *eficiență*, rezultat din coeficientul lor parțial de *utilitate* și de *solicitare*. O relație mult mai strînsă, pe plan structural și funcțional, a fiecărui mijloc cu specificul efortului (dat de elementele tehnice ale concursului), reprezintă dobîndirea unui drum mai puțin drept, dar totuși critic, mai eficient și mai puțin costisitor din punct de vedere al consumului de timp, al efortului suportat de sportiv și al investigațiilor. Desigur, raționalizarea mijloacelor nu înseamnă micșorarea *volumului* de efort, ci dimpotrivă. Numărul orelor, lecțiilor, zilelor și ciclurilor săptămînale de antrenament a crescut considerabil în ultimii 4 ani în toate ramurile sportive, constituind cadrul organizatoric, de profil cantitativ în care mijloacele se repetă mai mult și mai intens. Deci, creșterea volumului este însoțită de creșterea *intensității* și *densității* efortului pe unitatea de timp. Relațiile dintre acești parametri cantitativi și calitativi de-a lungul ciclului anual reprezintă de fapt „cheia" performanțelor mari dobîndite și manifestate ale stabilirii ierarhiilor mondiale. Deci, avem de-a face cu subtila problemă a *formei sportive*, în funcție de care se elaborează *planificarea* procesului pedagogic și se valorifică concentric toți factorii săi de bază (alimentație, refacere, motivație, calendar sportiv, inventar etc.).

În condițiile repetabilității aceluiași proces de perfecționare de-a lungul mai multor ani (minimum un ciclu olimpic), ameliorat continuu pe baza ipotezelor noi, rezultate din analiza critică a desfășurării sale anterioare, în care subiecții rămîn aproximativ aceiași, cercetarea longitudinală cu profil inițial doar

constatativ, apoi aplicativ, capătă și particularitățile unei *cercetări fundamentale*, pentru că concluziile lor ne conduc către stabilirea unor reguli de bază ale teoriei și practicii antrenamentului sportiv. În felul acesta, treptat, am trecut prin fazele *schițării*, *proiectării* și validării *modelului* de pregătire în cîteva ramuri sportive. În aceste ramuri sportive la ora actuală avem stabilite mai multe puncte de reper, obiective la care raportăm pregătirea sportivilor lor, imprimînd acesteia o desfășurare dirijată, în care coeficientul de eroare, atît asupra nivelului, cît și asupra *oportunității formei sportive* s-a redus în mod substanțial.

Sarcinile cercetătorului metodolog nu se opresc aici, pentru că modelul de pregătire nu poate fi detașat de *modelul concursului*, din care rezultă *modelul campionului*. Or, acesta este obiectivul suprem al modelului de pregătire. Modelul campionului implică dificultăți considerabile pentru că este nevoie de o informație complexă (de profiluri diferite) pe care doar parțial (și doar pe plan morfologic și tehnic) o putem obține, cunoscînd desfășurarea concursurilor oficiale mai recente și datele furnizate de publicațiile anumitor federații internaționale. În aceste condiții, modelul campionului rezultă din cunoașterea primilor sportivi naționali, cu adăugiri de nivel pe toate planurile care îi pot apropia de valorile campionului internațional.

În consecință, cercetarea predominant de profil pedagogico-metodic reclamă celui însărcinat cu efectuarea ei o *permanentă ședere* pe lîngă sportivul respectiv pentru a cunoaște în profunzime tehnologia aplicată și reactivitatea acestuia. Procesul specializării, în această viziune, este *cauză*, iar reactivitatea este *efect*. Ciclicitatea acestei relații unitare implică prezența periodică a *laboratorului flotant*, care înregistrează pe plan fiziologic, biochimic, biometric și psihologic reacția obiectivă și subiectivă a sportivului. Repetabilitatea în condiții asemănătoare de pregătire a acestor testări pe aceiași sportivi duce, în ultimă analiză, la stabilirea profilului grafic, a modelului de reactivitate a acestora. În acest mod, se urmărește reacția dintre modelul de pregătire și modelul de reactivitate, dintre cauză și efect, iar concluziile intermediare determină, de fiecare dată, ajustări ale procesului pedagogic în concordanță cu graficul adaptării la efort a sportivilor subiecți.

Concepția de lucru a laboratorului flotant, gradul de semnificație a bateriilor de teste, frecvența înregistrărilor, modul de interpretare a datelor etc. vor fi prezentate în referatele de specialitate, nouă revenindu-ne doar sarcina să prezentăm ideea generală care structurează cercetarea respectivă și care îi imprimă acest *caracter integrator*. În felul acesta, considerăm că studiul sportivului de înaltă performanță grupează toate aceste profiluri de cercetare desfășurate pînă nu demult în mod izolat, concentrîndu-le simultan asupra aceluiași subiect și cointeresîndu-le reciproc.

Aceasta este de fapt singura condiție a ajutorului real pe care știința sportului îl poate oferi teoriei și practicii antrenamentului sportiv modern. De fapt, acest mod de abordare a cercetării constituie, în ultimă analiză, singurul și autenticul drum care duce către consacrarea științei sportului. Omul-sportiv rămîne unitar prin structura, funcționalitatea și manifestarea sa pe plan biologic și psihic, încît și procesul pregătirii și al reactivității sale, al adaptării sale se judecă tot în unitatea sa indestructibilă. O astfel de concepție de lucru confirmă, și de fapt urmează, calea unei teze fundamentale de ordin filosofic, cea a unității ființei umane față de ea însăși și în raport cu lumea care o înconjoară.

Fără îndoială că în cele expuse sînt multe elemente care aparțin încă sferei dorințelor noastre și nu a realizărilor. Așa, de exemplu, mai avem multe de făcut, în problemele menționate, cum sînt raționalizarea mijloacelor, relația volum-intensitate, forma sportivă, avem încă multe necunoscute, confruntări și contraziceri cu practica. De aceea, aportul nostru la practică este departe de a fi suficient. Dar, din strădania și pasiunea cercetătorilor noștri au rezultat concluzii fundamentale sau aplicative, idei și ipoteze noi, care, spre marea noastră satisfacție, se întîlnesc deja în procesul perfecționării sportive, dovadă că ele au convins. Drumul deschis penetrației cercetării științifice în cîmpul practicii sportului de performanță trebuie doar bătătorit și lărgit, totul depinzînd numai de calitatea și finalitatea ei.

Educația fizică și sportul în învățămînt

GIMNASTICA RITMICĂ ÎN ŞCOALĂ (II)

Prof. ILEANA JIPA
Liceul „Spiru Haret" — București

Una dintre căile de realizare a obiectivelor educației fizice în școală este și forma denumită în mod curent activitate sportivă. Scopul acestei activități este de a continua, la un nivel superior, pregătirea din cadrul orelor de educație fizică, de a asigura învățarea și practicarea unei ramuri de sport. În ceea ce privește gimnastica ritmică, se preconizează organizarea activității sportive pe grupe, împărțirea elevelor făcîndu-se după criteriul vîrstei și al nivelului de cunoștințe.

Instruirea în cadrul orelor de activitate a secției de gimnastică ritmică se face sub formă de lecții. Organizarea și desfășurarea lecției respectă indicațiile unei lecții de educație fizică, iar conținutul, în mod firesc, aproape în întregime din gimnastica ritmică. Ca disciplină ajutătoare, folosim în aceste lecții gimnastica acrobatică.

Exercițiile acrobatice întregesc dinamismul lecției, ajută dezvoltarea mobilității, a forței și îndemînării și sînt un mod de verificare și îmbunătățire a simțului de orientare în spațiu. În totalitate, planificarea activității în secția de gimnastică ritmică se orientează în sensul scopului despre care am amintit și anume perfecționarea celor învățate în orele de educație fizică și lărgirea cîmpului de cunoștințe. Temele propuse trebuie să fie o urmare logică a celor însușite în orele de educație fizică, amplificînd progresiv și în toate sensurile, atît ca nivel de dificultate, varietate de mișcări, folosirea unui număr mai mare de obiecte. Creștem progresiv intensitatea efortului, iar structurile ce ni le propunem să fie mai cuprinzătoare ca elemente și durată.

În cadrul secției de gimnastică ritmică și în directa organizare a activului din secție se desfășoară întrecerile pe școală, demonstrațiile și serbările școlare. De asemenea, în planul de pregătire se ține seama de regulamentul concursurilor școlare de gimnastică ritmică incluse în competiția „Cupa tineretului".

Programul tehnic al întrecerilor școlare privind gimnastica ritmică la grupe de vîrstă pînă la 14 ani este o îmbinare între gimnastica ritmică și acrobatică, ponderea aflîndu-se pe exercițiile din gimnastica ritmică. La gru-

Educație fizică și sport, nr. 2, 1976, pag. 7

pele de vîrstă 14—19 ani, conținutul tehnic se bazează numai pe gimnastica ritmică. Ambele regulamente prevăd, în mare măsură, elemente din cuprinsul programei de educație fizică școlară, deci acestea vor fi însușite în lecțiile de educație fizică, iar asamblarea lor în formă de concurs se va face în orele de activitate sportivă.

Prima etapă de desfășurare a concursurilor școlare este etapa pe școală. Această etapă are o deosebită importanță pentru că angrenează în întrecere toate elevele apte pentru mișcare și astfel determină și subliniază caracterul de masă al competiției.

Prima fază a concursului pe școală este întrecerea pe clasă. Pentru această fază profesoara va alcătui un exercițiu simplu, din elementele învățate în ora de educație fizică și care pot fi cuprinse și în programul cerut de regulament. Profesoara va împărți clasa în cîteva grupe echilibrate valoric și va da ca temă alcătuirea de către fiecare grupă a unui exercițiu de ansamblu, din elemente cunoscute. Concursul clasei va fi organizat de eleve și se va desfășura în timpul lor liber, eventual în cadrul unor activități sportive pionierești, iar profesoara va asigura arbitrajul. Clasamentul individual va desemna echipa reprezentativă a clasei. Într-o școală cu mai multe clase se poate organiza și etapa interclase paralele. Echipele reprezentative de clase vor pregăti în orele de activitate sportivă programul tehnic din regulamentul concursurilor școlare pentru vîrsta respectivă. Întrecerea pe școală are efecte educative deosebite dacă se organizează în cadru festiv, cu acordare de premii, diplome și titluri de campioane ale școlii, individual și pe echipe.

Serbările și demonstrațiile sînt prilejuri foarte apreciate de manifestare, atît pentru executante, cît și pentru publicul din școală și din afara ei. Secția de gimnastică ritmică are cu aceste ocazii un rol deosebit și foarte atrăgător. Programele pentru aceste serbări și demonstrații se alcătuiesc ținînd seama de nivelul de cunoștințe al elevelor ce iau parte la ele și se pregătesc în cadrul orelor de activitate sportivă.

În planul general al educației fizice din fiecare școală este de dorit să se introducă și organizarea unei serbări sportive. Un mare spațiu din programul unei astfel de serbări va cuprinde gimnastica ritmică, fie că serbarea se va desfășura în curte, în sală sau pe o scenă.

EXEMPLU DE LECȚIE ÎN CADRUL ORELOR DE ACTIVITATE SPORTIVĂ

Grupă de avansate, clasele VII-VIII

Temele :

I. Învîrtirea cercului pe mînă în plan orizontal, deasupra capului și în față, în plan frontal

II Săritura lungă

a) Mers, alergare. Săritura închisă și deschisă executate alternativ și în continuare.

b) Stînd depărtat : 1. balansarea brațelor înainte ; 2. balansarea brațelor pe jos înapoi ; 3. val din brațe ; 4. ducerea brațelor sus ; 5—6. îndoirea trunchiului la dreapta cu arcuire; 7—8. aceeași, la stînga. 1—2. balans mare de trunchi din stînga înainte, dreapta cu îndoirea și întinderea genun-

chilor (genunchii orientați în afară) cu ducerea brațelor pe jos la dreapta; 3—4. aceeași, spre stînga; 5. trecerea greutății pe piciorul stîng cu îndoirea dreptului cu genunchiul lateral, vîrful drept sprijinit de gamba stîngă, brațele sus ușor rotunjite; 6. trecerea genunchiului drept spre stînga; 7. revenirea genunchiului; 8. revenire în stînd (fig. 1).

d) Stînd cu brațele lateral: 1. pas de vals lateral cu piciorul drept la dreapta, cu ușoară răsucire a trunchiului; 2. aceeași la stînga; 3. pas de vals cu dreptul înainte, cu balansarea brațelor pe jos înainte; 4. pas de vals cu stîngul înapoi cu balansarea brațelor pe jos lateral; 5. pregătire pentru val; 6. val înainte cu ducerea brațelor pe jos înapoi sus; 7. pas înainte cu piciorul drept pe vîrf, stîngul înapoi orizontal, brațul drept sus, brațul stîng lateral, trunchiul în ușoară extensie; 8. menținere. 1—2. așezare pe genunchiul stîng cu brațele la stînga, trunchiul răsucit la stînga; 3—4. piruetă arabesc 360° pe piciorul drept, cu brațele lateral și așezare pe genunchiul drept cu brațele la dreapta; 5—6. piruetă arabesc pe piciorul stîng cu brațele lateral și reașezare pe genunchiul stîng cu brațele la stînga; 7—8. ducerea brațelor prin lateral sus, răsucirea trunchiului la stînga cu ușoară extensie (fig. 3 a și 3 b).

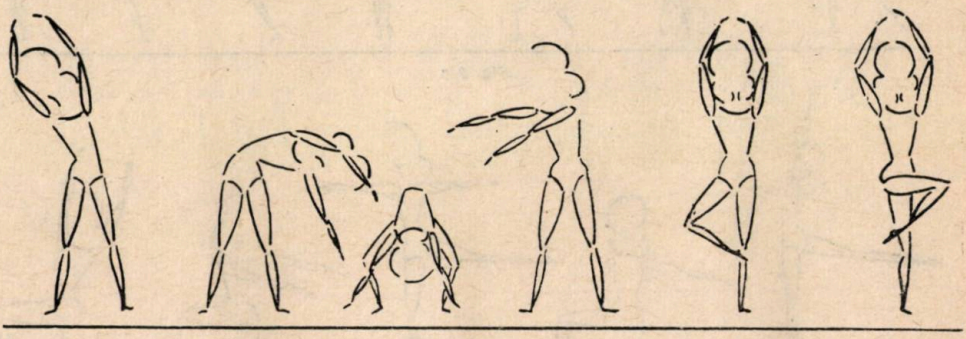


Fig. 1

c) Pe spate culcat: 1. îndoirea genunchiului drept pe sol; 2. întinderea piciorului drept lateral pe sol; 3. ridicarea piciorului drept vertical; 4. coborîrea piciorului drept; 5—8. aceeași, cu piciorul stîng. 1. ridicarea trunchiului vertical; 2. îndoirea genunchilor, capul pe genunchi, trunchiul îndoit, mîinile pe glezne; 3—4. întinderea picioarelor depărtat cu aplecarea trunchiului înainte, brațele în prelungirea trunchiului și arcuire din trunchi; 5. îndreptarea trunchiului cu brațele sus; 6. apropierea picioarelor; 7. aplecarea trunchiului înainte; 8. revenire la poziția inițială (fig. 2).

Fig. 2

e) Stînd: 1—2. îndoirea piciorului drept, ridicarea piciorului stîng îndoit înainte cu vîrful lîngă genunchiul drept, îndoirea trunchiului înainte, capul aplecat, brațele

I. a) Stînd, cercul în față jos, apucat cu ambele mîini : 1. balansarea cercului spre stînga jos ; 2. pas înainte cu piciorul drept cu balansarea cercului cu mîna

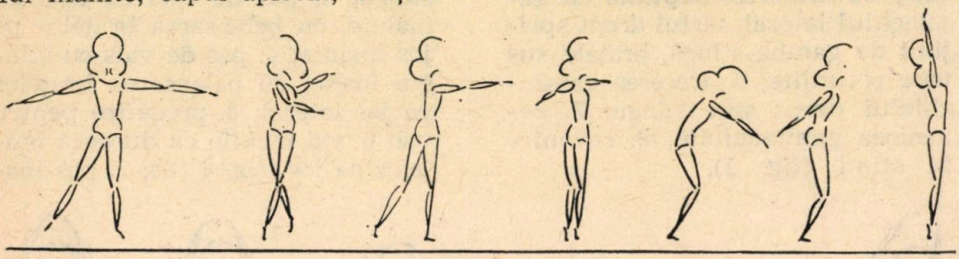


Fig. 3 a

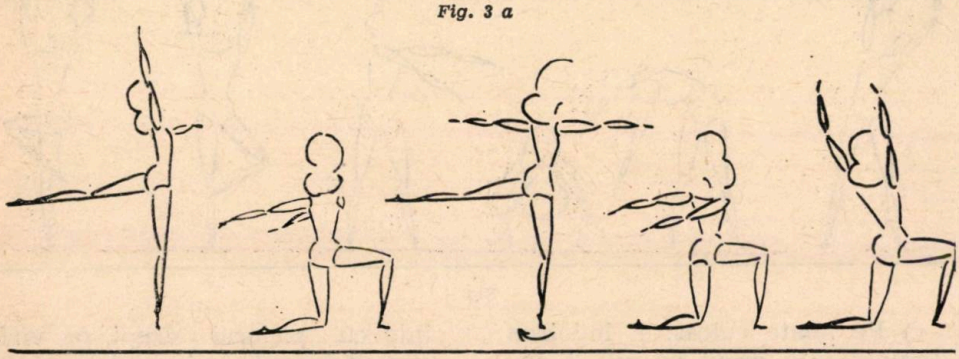


Fig. 3 b

înainte; 3. întinderea piciorului drept pe vîrf, întinderea piciorului stîng înainte, îndreptarea trunchiului cu brațele lateral; 4. dezechilibrare înainte și cădere în fandat pe stîngul; 5. săritura pisicii înainte cu stîngul, cu ducerea brațelor sus; 6. se repetă săritura pisicii; 7. săritura pisicii înapoi cu brațele lateral; 8. se repetă săritura pisicii înapoi (fig. 4).

dreaptă diagonal sus ; 3. trecerea cercului deasupra capului cu rotare înăuntru; 5—6—7. se continuă rotarea; 8. apucarea cercului și coborîrea lui în față jos. 1—8. se repetă inversat (fig. 5).

b) Alergare cu învîrtirea cercului deasupra capului în plan orizontal (fig. 6).

c) Stînd, brațul drept lateral, cercul în mîna dreaptă: 1—4. în-

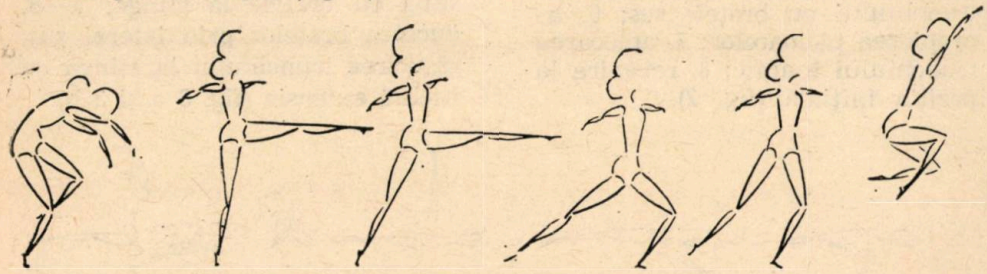


Fig. 4

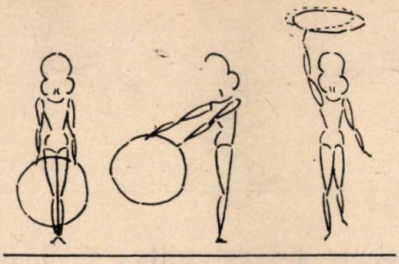


Fig. 5

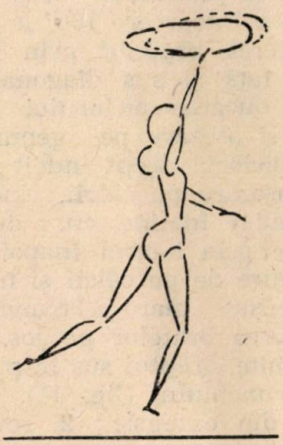


Fig. 6

vîrtirea cercului cu aducerea lui în faţă şi trecerea cercului în învîrtire pe mîna stîngă, se continuă învîrtirea ducînd braţul stîng la stînga; 5—8. aceeaşi, inversat (fig. 7).

săritură lungă (săritura pas în faza de zbor cu îndoirea şi întinderea piciorului drept), aterizare pe piciorul drept; 3—4. încrucişarea piciorului stîng peste dreptul şi întoarcere 180° la dreapta, cu genunchii îndoiţi şi braţele suprapuse înainte ; 5. pas înapoi cu piciorul stîng şi ridicare pe vîrf cu ducerea piciorului drept înainte orizontal uşor îndoit, braţele sus; 6. aceeaşi inversat; 7—8. coborîrea braţelor lateral şi a piciorului stîng înainte pe vîrf (fig. 8).

1. Pe genunchi, şezînd pe călcîie: 1—2. ridicare de pe călcîie cu ducerea braţelor prin lateral sus şi încrucişarea antebraţelor ; 3—4. coborîrea braţelor lateral şi două valuri din braţe; 5—6. aplecare înainte cu aşezare pe călcîie cu braţele înapoi ; 7—8. revenire la poziţia iniţială (fig. 9).

EXEMPLE DE EXERCIŢII PENTRU CONCURSUL PE CLASĂ

Clasa a VI-a

Stînd : 1—2. ridicare pe vîrfuri, cu ducerea braţelor lateral ; 3. pas de vals înainte cu piciorul drept şi val cu braţul drept cu uşoară îndoire a trunchiului la dreapta ; 4. aceeaşi, cu braţul şi

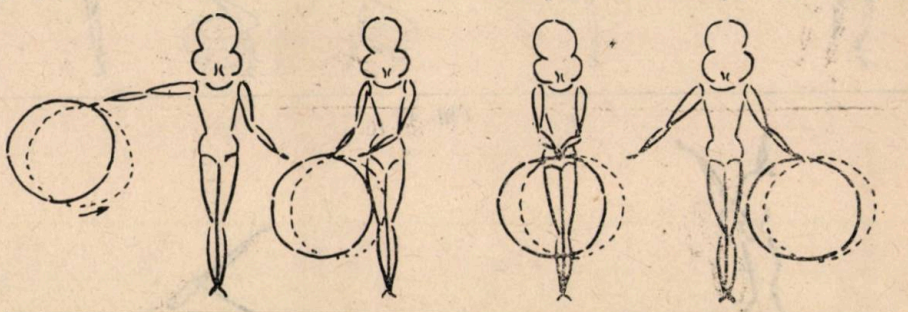


Fig. 7

II. Stînd, braţele lateral şi piciorul stîng înainte pe vîrf: 1—2. pas adăugat de elan începînd cu stîngul, impuls pe piciorul stîng, piciorul stîng ; 5. pas înainte cu piciorul drept şi coborîrea braţelor ; 6. cumpănă pe piciorul drept cu braţul drept lateral şi braţul

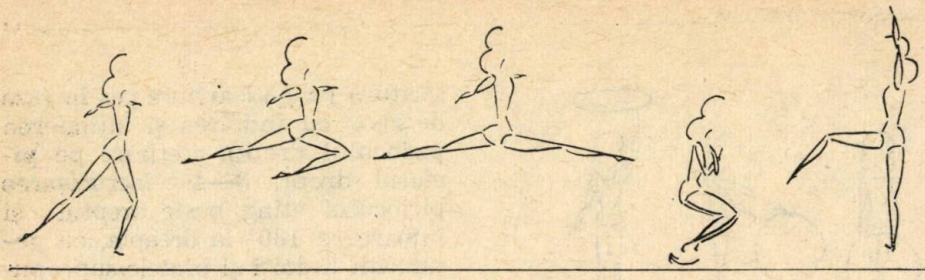


Fig. 8

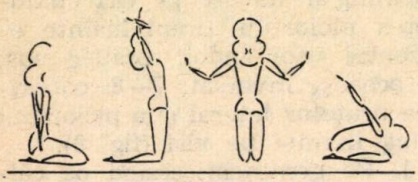


Fig. 9

stîng înainte ; 7—8. menținere. 1. revenire din cumpănă în stînd cu brațele sus ; 2. ghemuire cu palmele pe sol ; 3—4. rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit ; 5. revenire în stînd cu brațele lateral și piciorul drept pe vîrf înainte ; 6. ridicarea piciorului drept înainte în unghi obtuz și ducerea brațelor sus rotunjite ; 7—8. încrucișarea piciorului drept peste stîngul și întoarcere 180° la stînga cu ducerea brațelor prin lateral jos în față și sus diagonal (fig. 10). 1. ducerea piciorului stîng înapoi și așezare pe genunchiul stîng, piciorul drept îndoit ; 2—3 — 4. așezare pe călcîi, îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor prin lateral înapoi ; 5—8. revenire de pe călcîi și trecere în extensie mare a trunchiului cu ducerea brațelor pe jos, stîngul înainte, dreptul sus în prelungirea trunchiului (fig. 11). 1. revenire din extensie ; 2. revenire

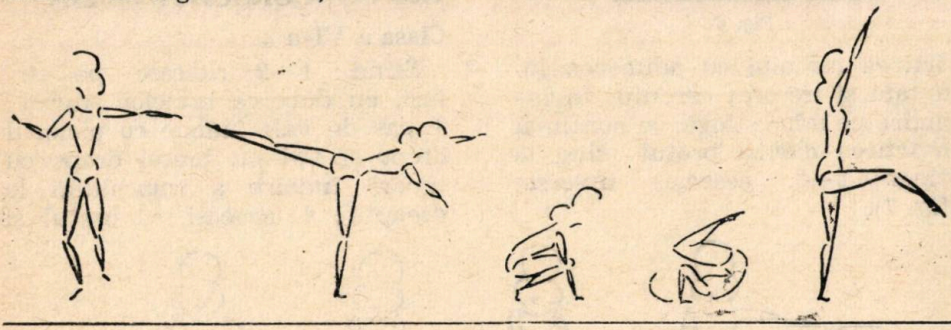


Fig. 10

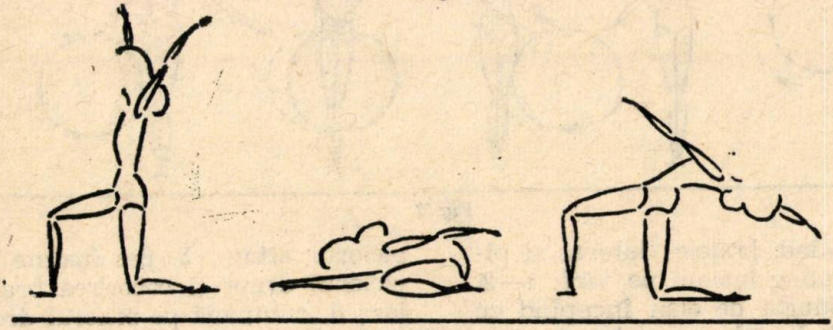


Fig. 11

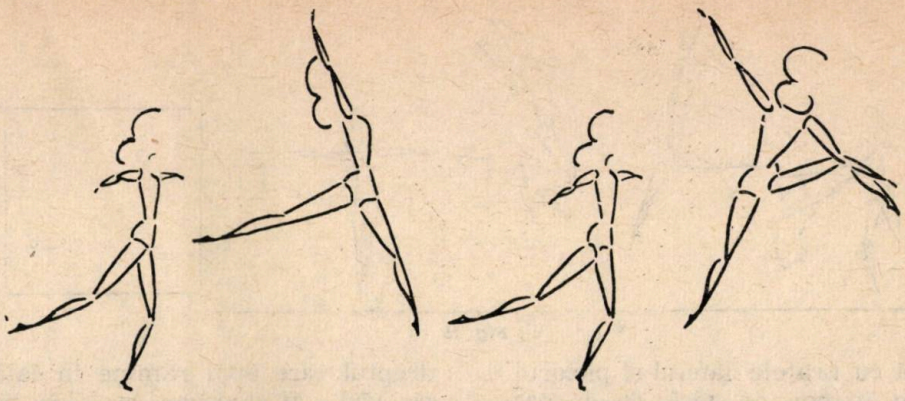


Fig. 12

în stînd cu piciorul stîng înapoi pe vîrf, brațele lateral ; 3—4. pas adăugat de elan cu piciorul stîng, impuls și săritură deschisă cu balansarea piciorului drept, înapoi și a brațelor prin înainte sus; 5—6. pas adăugat de elan cu piciorul drept, impuls și săritură închisă cu balansarea piciorului stîng în față, brațul drept diagonal înainte, brațul stîng înapoi sus, trunchiul ușor răsucit ; 7. pas înainte cu stîngul, ducerea piciorului drept înapoi orizontal (arabesc) cu brațele sus ; 8. revenire în stînd (fig. 12).

EXEMPLU DE LEGARE DE ELEMENTE PENTRU ANSAMBLU DE CONCURS, GRUPA PÎNĂ LA 14 ANI

Stînd, brațele spre stînga, steguleţele în prelungirea brațelor : 1—2. pas de polcă, începînd cu dreptul înainte și balansarea brațelor pe jos la dreapta și cerc înăuntru cu steguleţele ; 3—4. aceeași, cu piciorul stîng și balansarea brațelor la stînga ; 5—6. pas de polcă cu dreptul înainte și balansarea brațului drept la dreapta și cerc înăuntru cu steguleţele ; 7—8. ducerea brațului stîng înainte și aruncarea steguleţului din mîna dreaptă pe sub brațul stîng și prinderea steguleţului cu dreapta în față, brațele înainte. În acest timp, executantele se deplasează pe o diagonală din punctul 6 spre punctul 2 (fig. 13). 1. întoarcere 180°, nr. 1 la stînga, nr. 2 la dreapta ; 2. doi pași înainte, începînd cu stîngul ; 3—4. cumpănă pe piciorul drept cu brațele la stînga, steguleţele în prelungirea brațelor ; 5. cerc cu steguleţele în plan sagital pe sus ; 6—7—8. ducerea brațelor pe jos înainte în prelungirea trunchiului (fig. 14). 1—2. revenire din cum-

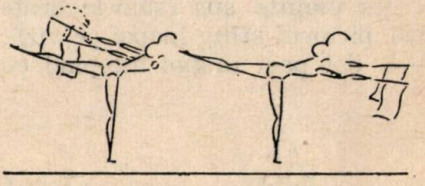


Fig. 14

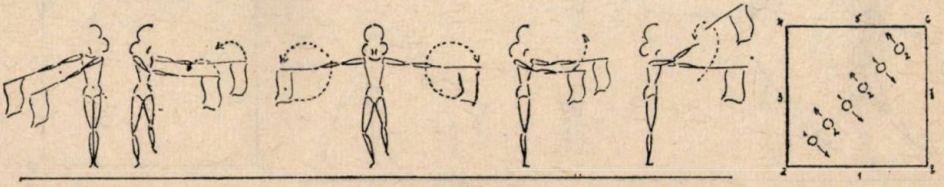


Fig. 13

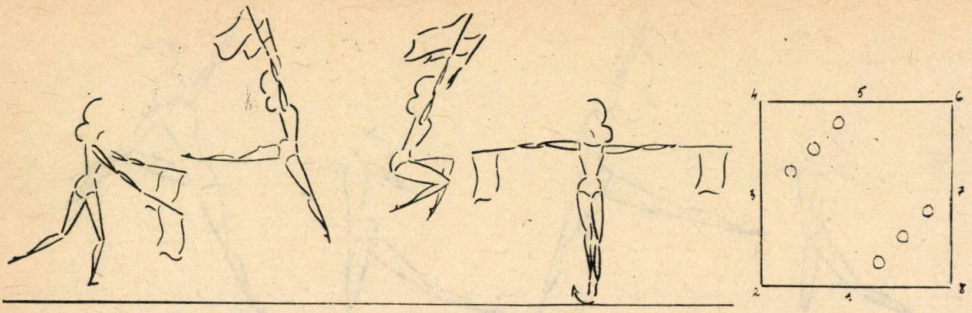


Fig. 15

până cu brațele lateral și piciorul stîng înapoi pe vîrf ; 3—4. pas adăugat de elan cu stîngul, impuls și săritură deschisă — dreptul înapoi, cu balansarea brațelor pe jos înainte sus ; 5—6. pas înainte cu piciorul drept, impuls și săritura pisicii cu stîngul cu ducerea brațelor prin înainte jos înapoi sus și la aterizare trunchiul ușor îndoit ; 7—8. întoarcere 540° la dreapta prin pași mici pe vîrfuri cu brațele lateral (executantele se găsesc pe două linii în colțurile 4 și 8) (fig. 15). 1—2. executantele formează prin doi pași de polcă, începînd cu dreptul, un triunghi în cele două colțuri, cu umărul stîng spre centrul formației, brațul stîng diagonal sus, steguleţele apropiate, brațul drept lateral ; 3—4. se continuă învîrtirea prin încă doi pași de polcă ; 5—6. întoarcere cu fața spre centrul formației și ducerea brațului drept pe jos înainte sus (ambele brațe sus), piciorul stîng înapoi pe vîrf ; 7—8. doi pași înapoi începînd cu dreptul care apoi rămîne în față pe vîrf, cu ducerea brațelor pe jos înapoi diagonal, trunchiul în extensie, steguleţele se încrucișează cu cele ale executantei vecine (fig. 16).

EXEMPLU DE LEGARE CUPRINZÎND ELEMENTE OBLIGATORII PENTRU CONCURSUL ANSAMBLURILOR, GRUPA 14—19 ANI

În formație de cerc cu fața spre centru, brațele la stînga, coarda apucată de capete : 1—2. două sărituri cu ambele picioare deodată peste coarda învîrtită înapoi cu săritură intermediară ; 3—4. trecerea corzii în mîna dreaptă, executarea primei bucle a optului cu coarda pe lîngă umărul stîng și pregătire pentru val, continuarea optului pe lîngă umărul drept cu val înainte ; 5—6. învîrtirea corzii deasupra capului începînd prin față în plan orizontal cu două arcuiri din genunchi ; 7—8. trece-

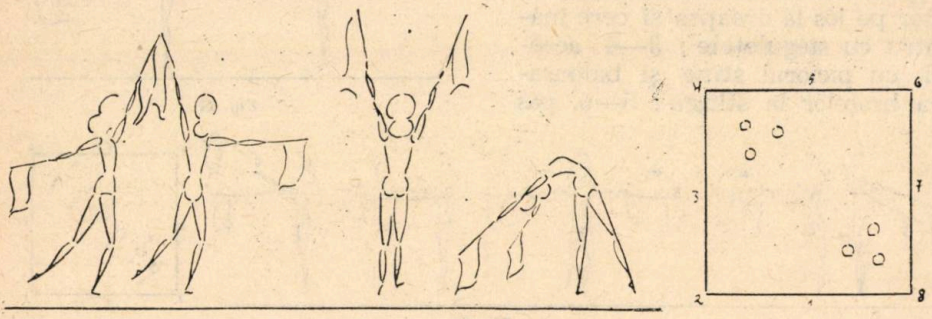


Fig. 16

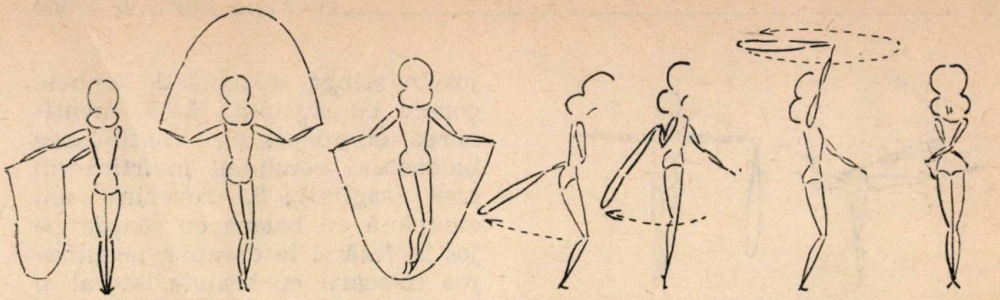


Fig. 17

rea corzii în jurul mijlocului prin stînga și apucarea capătului (coarda în două) cu mîna stîngă, încrucișată peste dreapta (fig. 17). 1—2. rotarea trunchiului spre stînga cu trecerea brațului stîng pe deasupra capului în stînga ; 3—4. lăsarea corzii din stînga și rotare pe jos spre dreapta de două ori ; 5—8. desfacerea cercului prin pași mici înapoi și retragere cu formarea unei linii între punctele 4—6, în timpul deplasării coarda este învîrtită în față în plan frontal în sens invers față de învîrtirea precedentă, în final oprirea corzii în stînga, ambele brațe la stînga, se apucă din nou coarda cu ambele mîini de capete (fig. 18). 1—2. ducerea brațelor lateral, coarda în față, pas peste coardă cu dreptul în fandat, piruetă spre dreapta 360°, cu piciorul stîng îndoit lateral cu vîrful pe gamba dreaptă, cu trecerea corzii prin stînga în față la dreapta (cu brațul drept trecînd pe deasupra capului) ; 3—4. balans cu coarda în dreapta și în sus și apoi două sărituri prin păşire peste coarda învîrtită înainte, nr. 1 se deplasează înainte, formînd două linii (fig. 19) ; 5. pas înainte și diagonal cu dreptul, cumpănă cu balansarea corzii pe

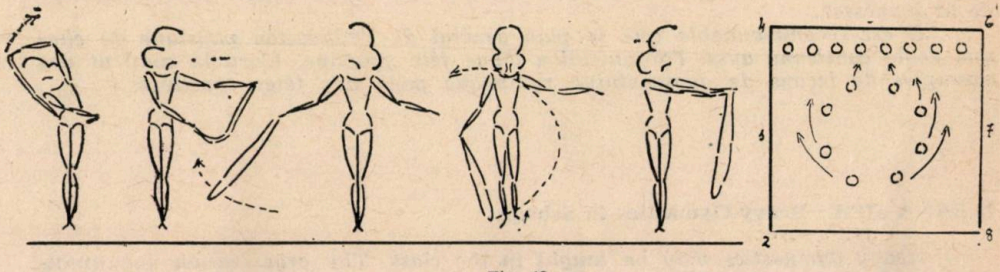


Fig. 18

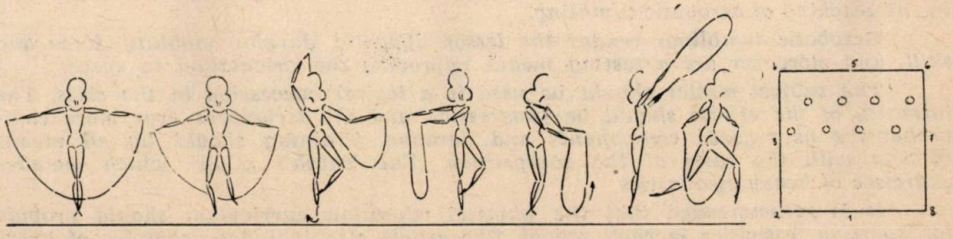


Fig. 19

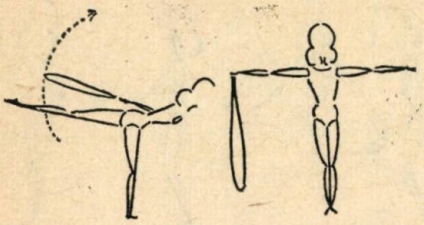


Fig. 20

jos în stînga, apucată de ambele capete cu dreapta; 6—7. menținerea cumpenei cu continuarea balansului corzii cu învîrtire (în plan sagital); 8. revenire din cumpănă cu balans cu coarda pe jos în față și la dreapta, terminarea mișcării cu brațele lateral și pe vîrfuri (fig. 20).

ILEANA JIPA : La gymnastique rythmique á l'école.

L'instruction dans le cadre des heures d'activité de la section de gymnastique rythmique est faite sous forme de leçons. L'organisation et le déroulement de la leçon respectent les indications d'une leçon d'éducation physique, le contenu comportant des éléments de la gymnastique rythmique. Comme discipline adjuvante, on utilise la gymnastique acrobatique.

Les exercices acrobatiques achévent le dynamisme de la leçon, aident au développement de la mobilité, de la force et de l'habileté, constituant un moyen de verification et d'amélioration du sens d'orientation dans l'espace.

Les thèmes proposés doivent être une suite logique de celles apprises aux leçons d'éducation physique. Il est recommandable que l'intensité de l'effort soit progressive, et les structures proposées soient plus vastes comme éléments et durée. En même temps, dans le plan de préparation, il faut tenir compte du réglement des concours scolaires de gymnastique rythmique inclus dans la „Coupe de la Jeunesse".

Il est recommandable que le plan général de l'éducation physique de chaque école contienne aussi l'organisation d'une fête sportive. L'article contient des exemples de leçons de gymnastique rythmique pour des fêtes sportives.

ILEANA JIPA : Heavy Gymastics in Schools

Heavy gymnastics may be taught in the class. The organization and unfolding of the lesson should observe the norms of a physical education class. Rythmical gymnastics elements are gradually introduced. They may also form aids in the teaching of acrobatic tumbling.

Acrobatic tumblings render the lesson dynamic, develop mobility, force and skill, and moreover are a testing means improving the orientation in space.

The subject matter should be used in a logical succession in the class. The intensity of the efforts should be progressive, and the structures ever more comprehensive as regards components and duration. Training should by all means comply with the rules of the competition „The Youth's „Cup" which includes exercises of heavy gymnastics.

It is recommended that the physical education curriculum should provide for sporting festivities in each school. The article also includes examples of exercises for such occasions.

SUPERIORITATEA NOILOR BAREMURI ÎN CADRUL SISTEMULUI UNITAR DE VERIFICARE ŞI APRECIERE

Prof. RODICA DINCĂ
Şcoala generală Teleşti — Dîmboviţa

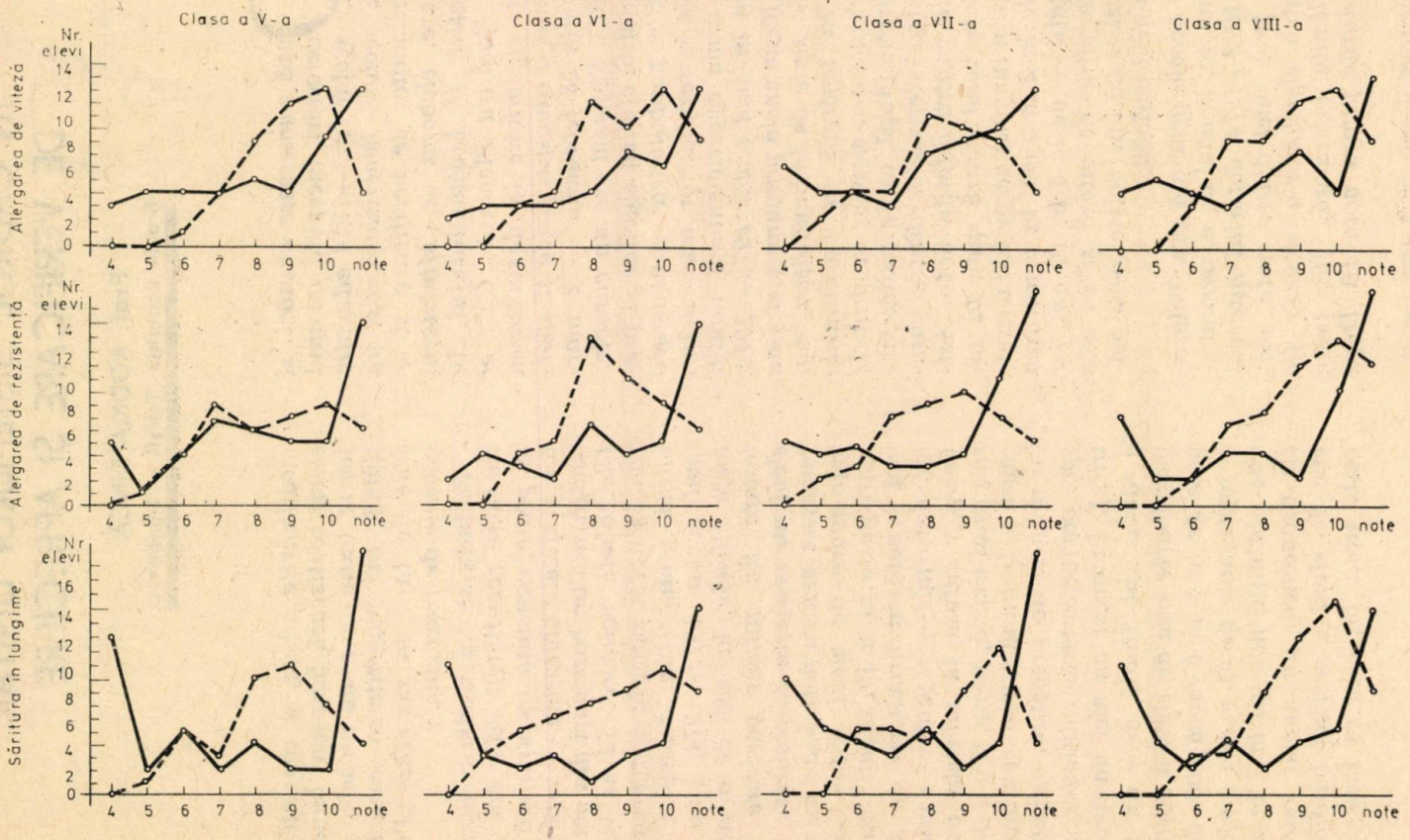
După numeroase căutări şi cercetări, începînd cu anul şcolar 1973—1974 educaţia fizică şcolară beneficiază de un sistem unitar de verificare şi apreciere, elaborat de Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului în baza Hotărîrii Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului din 28 februarie — 2 martie 1973. Sistemul are un caracter stimulativ, oferind elevilor şi profesorilor posibilitatea cunoaşterii precise a rezultatelor muncii lor.

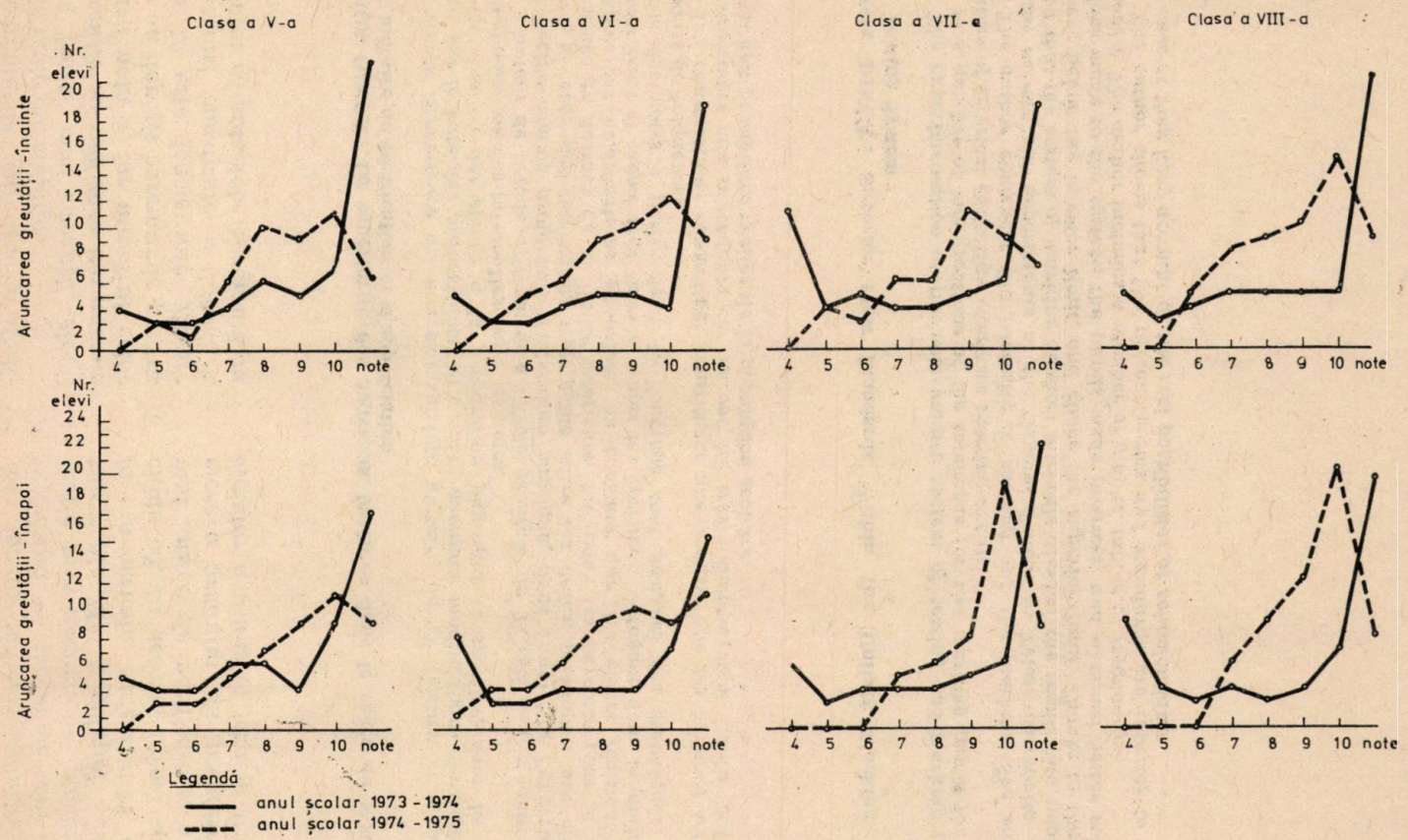
În urma experimentării noului sistem în anul şcolar 1973—1974, s-au făcut unele propuneri şi s-au adus o serie de îmbunătăţiri, mai ales în legătură cu baremurile pentru notarea elevilor la probele din prima grupă, ca de pildă, modificarea intervalelor dintre baremurile pentru diferite note. Astfel, intervalul dintre note la săritura în lungime de pe loc a crescut de la 2 la 5 cm, la aruncarea greutăţii — de la 5 la 10 cm, iar la alergările de viteză şi la cele de rezistenţă intervalele s-au mărit în mod variabil.

La Şcoala generală din Teleşti-Dîmboviţa, în anul de experimentare 1973—1974, datorită intervalelor prea mici dintre note, majoritatea elevilor s-a situat fie sub limita inferioară, fie peste baremurile pentru nota 10. După modificările aduse, se constată că elevii realizează baremuri bune şi foarte bune la toate probele, obţinînd în majoritatea cazurilor note de la 7 în sus (vezi „Poligoanele de frecvenţă").

Făcîndu-se un studiu comparativ între rezultatele celor doi ani, se poate constata cu uşurinţă — din graficele alăturate — superioritatea noilor baremuri din actualele tabele valorice. Să ne referim, în acest sens, la alergarea de viteză unde, spre deosebire de anul şcolar 1973—1974, cînd, la toate clasele, la cea de a doua testare un număr oarecare de elevi nu reuşeşte să realizeze baremurile pentru nota 5, iar un număr mare de elevi obţine baremuri peste nota 10, situaţia nu se mai repetă în următorul an şcolar, datorită — repetăm — modificărilor aduse în tabelele valorice (mai există, poate, şi o a doua cauză: îmbunătăţirea conţinutului muncii de pregătire, orientată spre perfecţionarea calităţilor motrice). În acest an nici un elev nu a rămas sub limită, doar un număr foarte mic de elevi a obţinut note de la 5 la 6 (două note de 5 şi şapte note de 6), marea majoritate obţinînd note de la 7 în sus. De asemenea, un număr relativ mic de elevi a realizat baremuri peste nota 10, ceea ce înseamnă

POLIGOANELE DE FRECVENȚĂ




Clasa a V-a
Clasa a VI-a
Clasa a VII-a
Clasa a VIII-a
Nr. elevi
Aruncarea greutății - înainte
Aruncarea greutății - înapoi
4 5 6 7 8 9 10 note
Legendă
anul școlar 1973 - 1974
anul școlar 1974 - 1975

că baremurile oglindesc posibilitățile reale ale elevilor.

Cu foarte mici excepții, elevii au reușit să realizeze baremurile pentru nota 5, iar numărul celor care au depășit baremurile pentru nota 10 este foarte mic. Aceste constatări constituie o dovadă a faptului că actualele baremuri au fost foarte judicios stabilite, ele reflectînd — facem această afirmație prin analogie — posibilitățile reale ale populației școlare la ora actuală. Putem, deci, conchide că, în această formă, sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire a elevilor a ajuns în faza sa finală.

RODICA DINCĂ : La supériorité des nouveaux barèmes dans le cadre du système unitaire de vérification et d'appréciation

Après l'expérience du nouveau système unitaire de vérification et d'appréciation, sur la base des propositions, on a opéré quelques modifications des barèmes pour la notation des élèves à la préparation physique et sportive, dans le sens de l'augmentation des intervalles entre les notes.

L'auteur de l'étude affirme qu'à l'Ecole générale de Telești — Dîmbovița, où elle travaille comme professeur d'éducation physique, dans l'année de l'expérience 1973/74, à cause des intervalles trop petits entre les notes, la plupart des élèves s'est située en dessous de la limite inférieure, soit pour les barèmes pour la note 10. Après les modifications apportées, on constate que les élèves réalisent des barèmes bons et même très bons à toutes les épreuves, obtenant dans la majorité des cas des notes à partir de 7 (à l'ouvrage sont annéxés des graphiques, des polygones de fréquence).

Les constatations respectives constituent une preuve que les barèmes actuels sont supérieurs aux précédents car ils ont été très judicieusement établis, conformèment aux possibilités réelles de la population scolaire.

RODICA DINCĂ : Superior New Standards Within the Unitary Marking and Testing System

The experimentation of the new unitary system of testing and marking gave birth to a number of modifications of the standards for the marking pupils for the execution of physical education exercises sporting events.

The author evidences the necessity of spacing out the marking. She shows that she carried out experiments at the General School in Telești-Dîmbovița and noticed that the system of marking at short intervals divided the pupils into two categories : below the inferior limit, and above the superior limit. Thanks to the alterations made to the system, the pupils made progress, and obtained better marks — above 7. The author includes a number of graphs, tables of frequency.

The author shows that the present norms and standards are superior to the older ones as they keep account of the real possibilities of schoolchildren.

METODICA ÎNVĂŢĂRII UNOR ELEMENTE DE GIMNASTICĂ ACROBATICĂ (II)

(Pentru clasele speciale de gimnastică)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I. E. F. S.

1. RĂSTURNARE ÎNAINTE

Pasul săltat care precede răsturnarea formează un singur tot şi deci se poate exersa separat. Execuţia elementului cu o tehnică veche trebuie evitată pentru că deschide o breşă unui număr mare de greşeli. Tehnica veche a pasului săltat, adică îndoirea accentuată a piciorului avîntat, a fost alimentată de falsa impresie că se cîştigă înălţime în săritură.

Greşeli tipice care au favorizat tehnica veche

a) Acţiunea piciorului înainte sus :

— poate masca o slabă detentă ;

— dezechilibrează corpul dacă impulsul a fost prea energic ;

— provoacă un recul al bazinului, forţînd producerea unei rotaţii în sens invers mişcării normale.

b) Ridicarea braţelor şi blocarea lor în poziţia înainte :

— răstoarnă trunchiul înapoi ajungînd astfel la o viteză redusă a acestuia, în deplasarea spre sol ;

— unghiul dintre braţe şi trunchi riscă să se menţină datorită blocării amintite şi condiţionează o răsturnare înainte joasă şi cu picioarele îndoite.

1.1 Din mers, avîntarea braţelor în sus, săritură şi aterizare succesivă, cu picioarele depărtate în plan sagital (fig. 1).

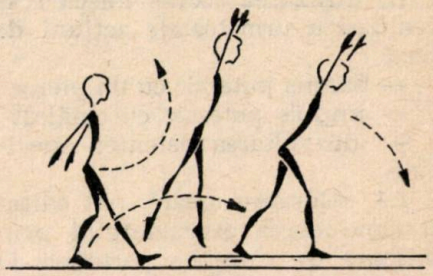


Fig. 1

1.2. Din alergare uşoară, pas săltat peste o minge medicinală mică (fig. 2).

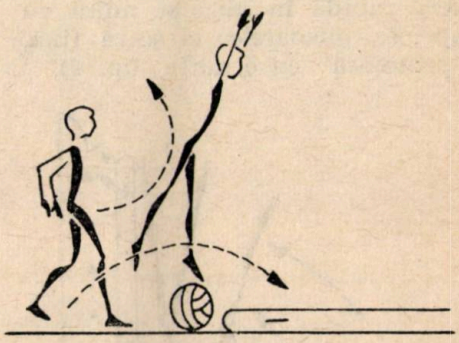


Fig. 2

1.3. Din mers se execută pas săltat cu aşezarea mîinilor pe o bancă lîngă scara fixă (fig. 3).

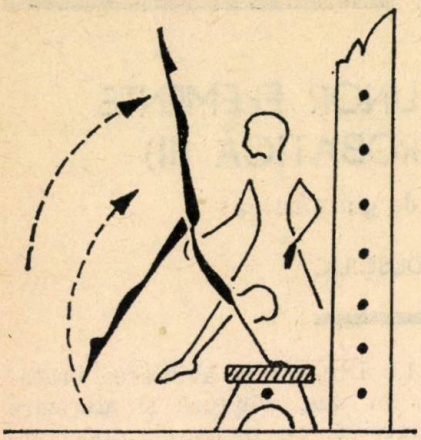


Fig. 3

Prin utilizarea acestei mișcări se realizează următoarele acțiuni de bază :

— balans puternic cu un picior ;
— impuls puternic cu celălalt ;
— dezvoltarea detentei specifice.

1.4. Alergare ușoară, pas săltat și conducerea executantului prin mișcare de către un partener. O atenție deosebită se va acorda sincronizării acțiunilor partenerului cu cele ale executantului, precum și opririi umerilor la verticală.

1.5. Din mers, pas săltat și trecere rapidă în stînd pe mîini cu oprirea picioarelor la scară fixă, „protejată" cu o saltea (fig. 4).

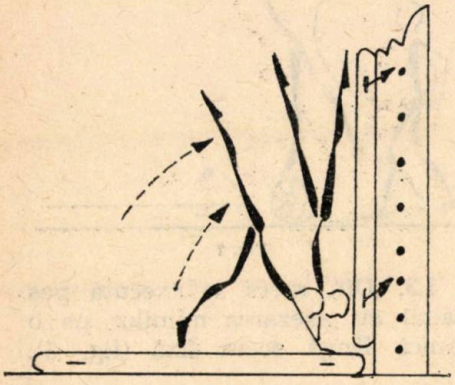


Fig. 4

1.6. Din ușoară alergare pe o bancă, răsturnare înainte cu ajutor de pe o trambulină învelită cu o saltea (fig. 5).

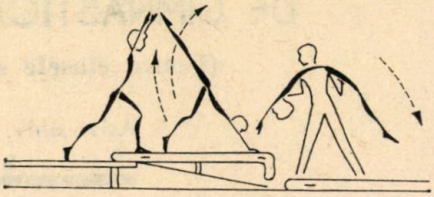


Fig. 5

1.7. Din alergare, pas săltat, răsturnare înainte cu ajutor, în stînd semiflexat (fig. 6).

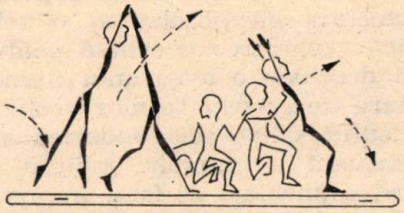


Fig. 6

1.8. Alergare, răsturnare înainte cu ajutor (sau fără), cădere înapoi în culcat dorsal cu relaxare totală (fig. 7).

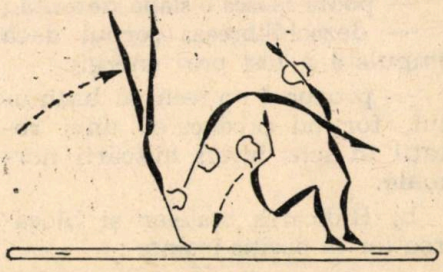


Fig. 7

2. RĂSTURNARE ÎNAPOI

2.1. Stînd în fața a patru saltele suprapuse, cu genunchii lîngă saltele, simularea primei părți a mișcării cu ajutor unilateral, cu o mînă la ceafă și cu a doua la spate ; situarea genunchilor lîngă

saltele are scopul de a opri deplasarea acestora înainte, în timp ce corpul se deplasează înapoi (fig. 8).

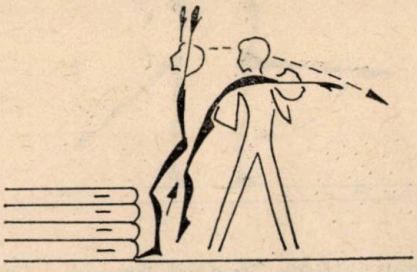


Fig. 8

2.2. Stînd cu brațele sus, săritură înapoi în culcat dorsal pe saltele moi suprapuse, punînd în tensiune o bandă elastică ancorată de scara fixă (fig. 9).

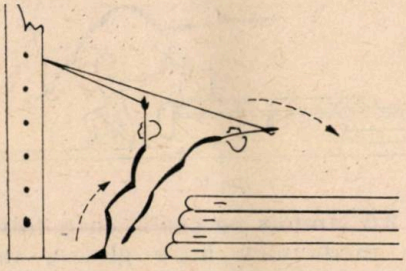


Fig. 9

2.3. Conducerea prin mișcare a executantului cu ajutor bilateral ; ajutorul se acordă cu o mînă la nivelul omoplatului și cu cealaltă la nivelul coapsei.

2.4. Îndoit pe ceafă, cu tălpile pe o ladă de gimnastică, ridicare în pod, împingere cu picioarele în ladă și corbet (fig. 10).

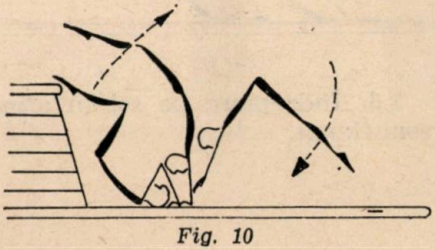


Fig. 10

2.5. Răsturnare înapoi cu ajutor unilateral ; executantul pornește în mișcare din ghemuit de pe un plan înclinat (fig. 11).

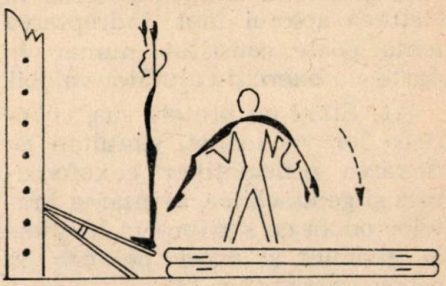


Fig. 11

2.6. Din stînd pe palmele unui partener așezat depărtat, răsturnare înapoi cu ajutorul partenerului care aruncă (fig. 12).

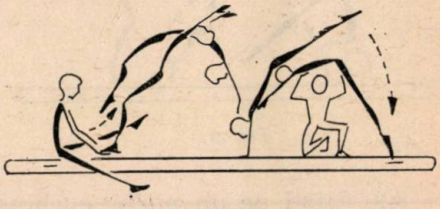


Fig. 12

2.7. Stînd pe mîini cu corpul la 45°, pe o bancă, corbet (fig. 13).

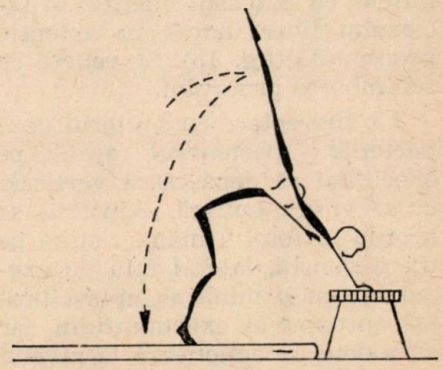


Fig. 13

2.8. Răsturnare înapoi și trecere în culcat dorsal relaxat.

3. ÎNDREPTARE DE PE CAP

Unele experimente au demonstrat că îndreptarea de pe cap cu elan redus au tehnici diferite. În virtutea acestui fapt, îndreptarea lentă poate constitui numai în parte un exercițiu ajutător valabil.

3.1. Stînd cu brațele sus, coborîrea lor jos înapoi, simultan cu flexarea articulațiilor coxofemurale și genunchilor, avîntarea brațelor odată cu săritura în lungime în ghemuit și stînd pe cap în echer, marcat (fig. 14).

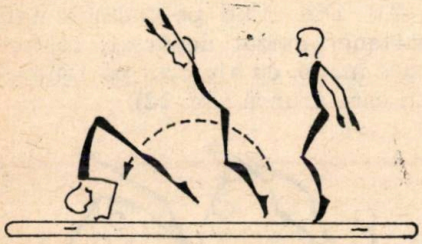


Fig. 14

3.2. Stînd pe un picior cu brațele îndoite, cu palmele în flexie dorsală, celălalt picior ridicat înainte, cumularea îndreptării prin întinderea brațelor în sus concomitent cu balansul energic al piciorului liber înapoi în extensie pronunțată (fig. 15). Se repetă cu schimbarea piciorului.

3.3. Îndreptare cu ajutorul unui partener ; partenerul ajută pe executant să depășească verticala cu o viteză optimă. Ajutorul se acordă în felul următor : stînd pe un genunchi, lateral față de executant, cu o mînă se apucă brațul apropiat al executantului, iar cu a doua se acționează la nivelul

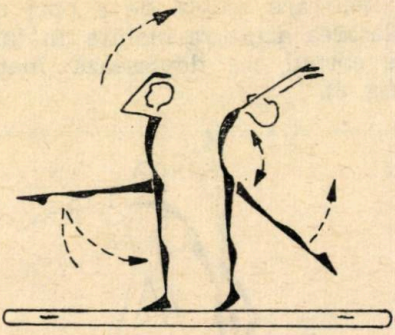


Fig. 15

omoplaților. Modalitatea de a acorda ajutor este subordonată structurii și ritmului mișcării ca și în alte situații.

3.4. Îndreptare de pe un plan mai înalt, cu ajutor (fig. 16).

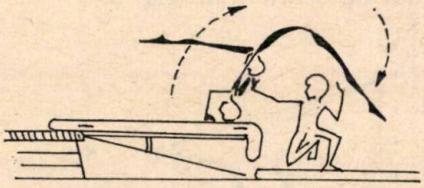


Fig. 16

3.5. Îndoit pe ceafă, cu o minge medicinală între glezne, îndreptare în articulația coxofemurală cu aruncarea mingii la un partener (fig. 17).

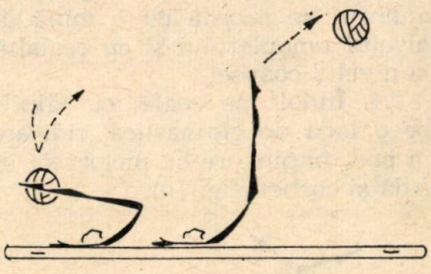


Fig. 17

3.6. Îndreptare pe sol în stînd semiflexat.

ÎNVĂŢAREA JOCULUI DE OINĂ

Ing. dr. COSTEL IANCU
Maestru emerit al sportului la oină

În lucrarea de faţă ne propunem să furnizăm instructorilor sportivi, profesorilor de educaţie fizică, sportivilor, descrierea şi învăţarea corectă a elementelor tehnice ale jocului de oină, exerciţii ajutătoare pentru deprinderea şi perfecţionarea acestora, precum şi unele elemente tactice necesare începutului practicării jocului.

DESCRIEREA JOCULUI

Oina este un joc sportiv cu mingea, cu un pronunţat caracter recreativ, care se joacă numai cu mîna, prin pasarea mingii între coechipierii aceleiaşi echipe şi apoi trăgînd cu ea într-un adversar, în scopul de a-l lovi.

Materialul de joc îl formează o minge de piele (cu diametrul de 9 cm şi greutatea de 150 g, umplută cu păr de porc) şi un băţ (lung de un metru şi uşor tronconic) cu care se bate mingea.

Terenul de joc are forma unui dreptunghi (60 m×32 m) împărţit în lungime, printr-o linie punctată, în două culoare ; în stînga — culoarul de ducere, în dreapta — culoarul de întoarcere. Intersecţia liniei de mijloc cu linia de bătaie este marcată de un semicerc, din faţa căruia se bate mingea (fig. 1).

Jocul de oină este un joc de echipă şi se desfăşoară între două echipe compuse fiecare din 11 jucători, pe durata a două reprize nelimitate în timp. În prima repriză, una din echipe va fi **la bătaie**, iar cealaltă **la prindere**, urmînd ca în repriza secundă rolurile să se schimbe.

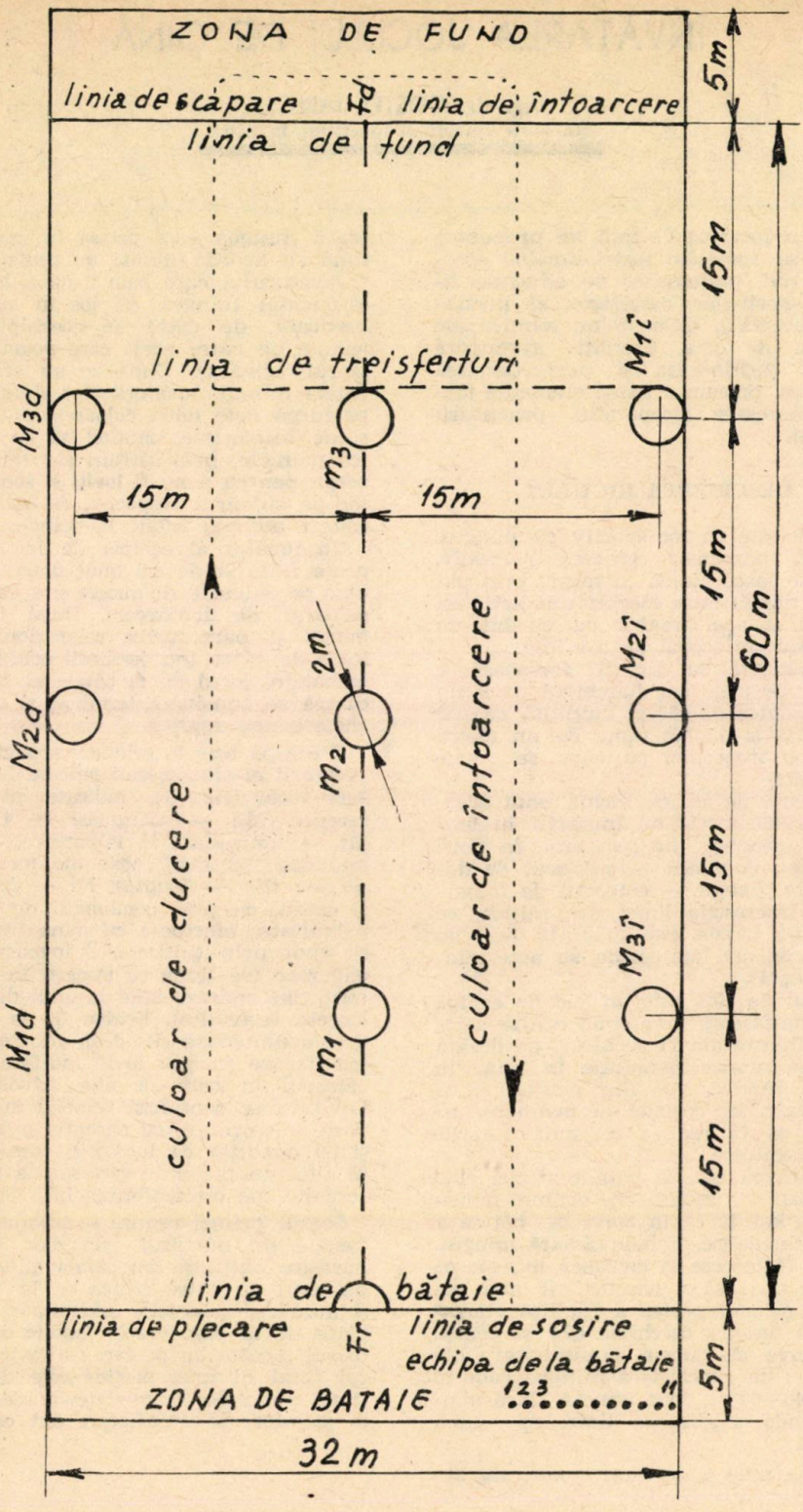
O echipă este la bătaie atunci cînd jucătorii ei, aşezaţi în ordine numerică de la 1 la 11 în zona de bătaie a terenului de joc, trebuie **să bată mingea**, adică să încerce să lovească mingea cu bastonul şi să o trimită cît mai departe pe sus, pentru a facilita alergarea în teren a coechipierilor şi pentru obţinerea de puncte suplimentare din bătaie : un punct, dacă mingea cade în zona 46—60 m; două puncte, dacă mingea cade dincolo de linia de fund (dacă mingea este prinsă în zona de fund se acordă numai un punct).

Jucătorului care bate îi va fi **servită** (aruncată) mingea, de jos în sus, pe verticală, de către un coechipier şi anume de către acela care poartă numărul următor. După ce au efectuat bătaia mingii, jucătorii sînt obligaţi să parcurgă cele două culoare, de ducere şi de întoarcere, căutînd **să se apere** (cu palmele, prin sărituri sau fente de corp), pentru a nu fi **loviţi** şi scoşi din joc pe culoarul respectiv, de către jucătorii adverşi aflaţi la prindere.

Un jucător al echipei de la bătaie poate fi lovit de cel mult două ori, o dată pe culoarul de ducere şi o dată pe culoarul de întoarcere. După bătaia mingii şi parcurgerea celor două culoare de către toţi jucătorii echipei de la bătaie, jocul de la bătaie al acestei echipe se consideră terminat şi se încheie prima repriză.

O echipă este la prindere atunci cînd jucătorii ei sînt aşezaţi pe cele 11 posturi fixe (fig. 1), indicate prin 9 cercuri (Md — mărginaşi la ducere, Mî — mărginaşi la întoarcere, m — mijlocaşi) şi două zone ale terenului de joc (Fr — fruntaş, Fd — fundaş) şi caută, ca prin combinaţii de pase, nelimitate, efectuate cu mîna între ei şi, apoi prin ţintire să-l lovească pe adversar (se trage cu mingea în jucătorul din apărare aflat în unul din culoarele terenului). Echipa de la prindere acumulează cîte două puncte pentru fiecare jucător lovit, indiferent de culoarul în care se afla adversarul. Lovitura se consideră valabilă în orice parte a corpului, cu excepţia palmelor şi cu condiţia ca jucătorul care trage să aibă un picior în cerc sau la limita cercului, pe circumferinţa lui.

Scorul primei reprize se stabileşte în funcţie de numărul punctelor suplimentare obţinute din bătaia mingii cu bastonul de către echipa de la bătaie şi numărul punctelor acumulate de echipa de la prindere în funcţie de numărul jucătorilor pe care i-a lovit. Scorul final al unei partide este dat de suma punctelor acumulate la bătaie şi la prindere de către fiecare din echipe,


ZONA DE FUND
linia de scăpare
Fd
linia de întoarcere
linia de fund
5m
15m
linia de treisferturi
M1î
M3d
m3
15m
15m
15m
60m
M2î
2m
M2d
m2
culoar de întoarcere
culoar de ducere
M3î
15m
M1d
m1
15m
linia de bătaie
linia de plecare
Fr
linia de sosire
echipa de la bătaie
1 2 3 11
ZONA DE BATAIE
5m
32m

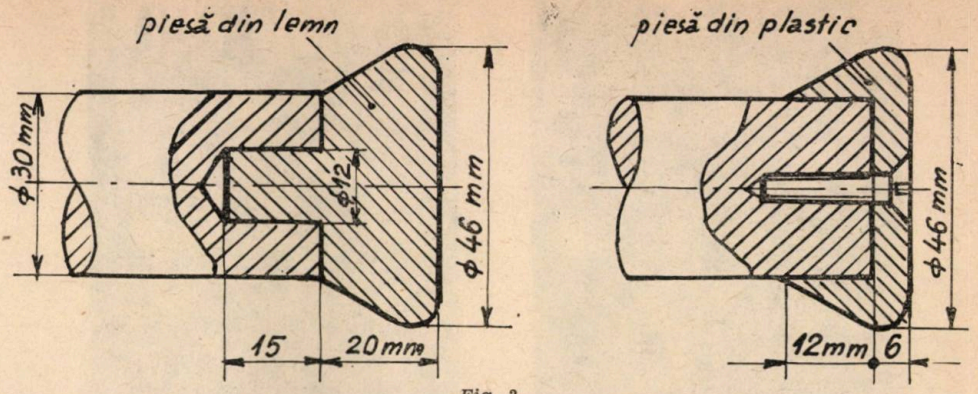


Fig. 2

respectiv suma punctelor după fiecare repriză.

La un joc de oină oficiază trei arbitri : unul de centru şi doi de margine (unul la bătaie şi altul la fund).

Pentru ca priza la baston să fie mai mare şi pentru siguranţa efectuării bătăii (să nu scape bastonul din mînă), bastonul va avea la capătul de prindere o proeminenţă (vezi modelele din fig. 2).

ELEMENTELE TEHNICE ALE JOCULUI DE OINĂ

Pentru învăţarea şi practicarea jocului de oină, este necesar ca mai întîi să fie stăpînite elementele tehnice de bază ale jocului. De aceea, în acest capitol vom expune modul de învăţare rapidă şi corectă a acestor elemente. În acelaşi timp, vom prezenta exerciţii ajutătoare pentru învăţarea şi perfecţionarea unora dintre elementele tehnice.

Înainte de a intra în tema propriu-zisă, ţinem să atragem atenţia asupra unui lucru elementar, care, deşi nu poate fi categorisit ca element tehnic, are totuşi o mare importanţă asupra modului de execuţie a unor elemente tehnice de bază. Este vorba de ţinerea corectă a mingii în mînă.

Indiferent că este vorba de ţinerea mingii în vederea efectuării unei pase sau pentru a trage într-un adversar, mingea se ţine corect numai de către cele trei degete din mijloc ale mîinii, care formează baza ţinerii mingii ; aceste degete asigură şi imprimă mingii forţa şi direcţia necesară, degetul mare şi cel mic avînd numai rolul de sprijin al mingii. În figura 3 a este prezentat modul de ţinere a mingii în mînă, iar figura 3 b ilustrează faptul că degetul mare şi cel mic nu au rolul de ţinere, ci numai de sprijin (ele contribuie însă la asigurarea direcţiei şi preciziei în pasare sau ţinere).

În ordinea învăţării elementelor, vom prezenta pasarea şi prinderea mingii, deoarece pasarea este urmată inevitabil de prinderea mingii. Figura 4 ilustrează poziţia clasică a jucătorilor de aşteptare a prinderii unei mingi din pasă (stînga) şi poziţia iniţială de pasare a mingii (dreapta) (a se observa cu atenţie poziţia mîinilor şi picioarelor).

1. Pasarea mingii

De regulă, sînt două posibilităţi de pasare, privind direcţia de pasare a mingii :

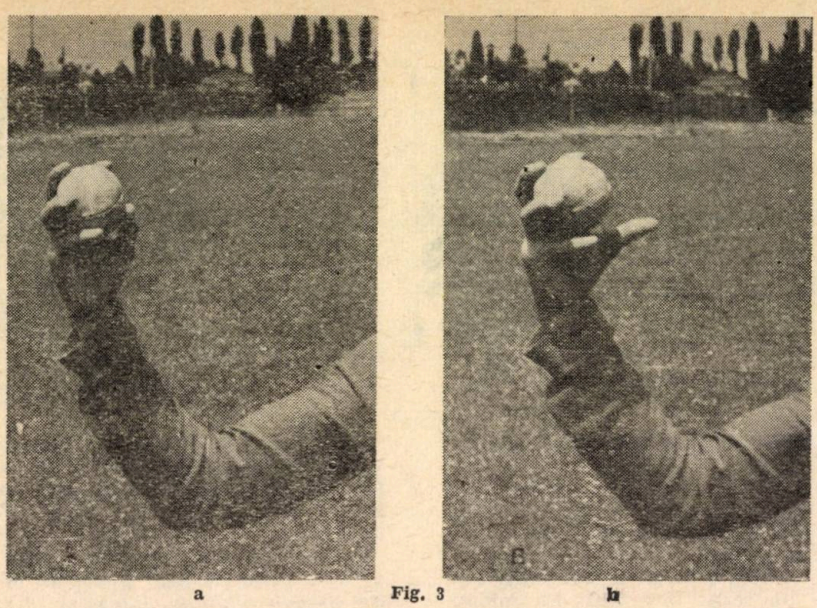
— pe aceeaşi direcţie de prindere a mingii ;

— pe direcţie diferită.

În ambele cazuri, trebuie să fie acordată o atenţie deosebită poziţiei corpului şi a picioarelor, în raport cu această direcţie, iar pasa să fie dată în dreptul capului, lateral dreapta — în cazul că cel care prinde are îndemînatică mîna dreaptă — deci, deasupra umărului drept.

În cazul pasării mingii pe aceeaşi direcţie cu cea de prindere, poziţia picioarelor este de o parte şi de alta a acestei direcţii. Figura 4 b redă poziţia iniţială de pasare a mingii, caracterizată prin : mîna îndemînatică, respectiv mîna dreaptă, este dusă în spate, mingea deasupra nivelului umărului, corpul aplecat spre dreapta, avînd întreaga greutate concentrată pe piciorul de sprijin, iar piciorul stîng întins. Pornind de la această poziţie, cu piciorul drept în cerc, pentru a se obişnui jucătorul cu **ţinerea locului,** urmează pasa propriu-zisă, prin ducerea în faţă a mîinii şi eliberarea mingii, timp în care greutatea corpului se mută de pe piciorul drept (din spate), pe cel stîng (din faţă), deci o uşoară mişcare de balans.

Poziţia iniţială de prindere a mingii este cea corespunzătoare figurii 4a. Pi-

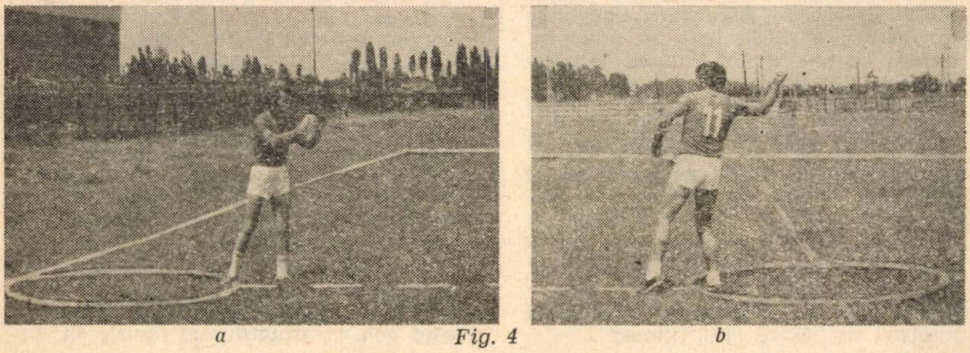


a Fig. 3 b

ciorul stîng în față, dreptul în spate și în cerc, corpul puțin aplecat în față, mîinile întinse jumătate în față sînt ridicate pînă la nivelul umerilor și stau pregătite să ia contact cu mingea. După luarea contactului cu mingea, mîna dreaptă se deplasează către spate odată cu mingea, atît în scopul amortizării, cît și în cel al scurtării timpului de pasare. Concomitent cu prinderea mingii, corpul are o ușoară mișcare de balans, inversă pasării, adică din față către spate, cu trecerea greutății corpului de pe piciorul din față, pe cel din spate. În timpul cît mîna se deplasează spre spate, are loc și potrivirea mingii în palma dreaptă, corespunzător ținerii mingii din figura 3a, degetele mîinii stîngi ajutînd la așezarea și sprijinirea mingii în palma dreaptă.

Odată cu stăpînirea acestor elemente și realizarea unei viteze cît mai mari de pasare a mingii, balansul corpului, din față către spate și din nou în față, este din ce în ce mai puțin sesizabil.

În cazul pasării mingii pe o direcție diferită de cea de prindere (de regulă, noua direcție de pasare este spre stînga, formînd cu direcția de prindere un unghi drept, și corespunde paselor laterale din careu) se modifică numai poziția corpului și a picioarelor : dacă unghiul dintre direcția de prindere și pasare este de 90°, poziția inițială corespunde unei direcții intermediare, adică de 45°, linia picioarelor și a umerilor fiind paralelă cu această direcție. După luarea contactului cu mingea și odată cu ducerea mîinii în spate și potrivirea acesteia în palmă, corpul se balansează spre spate, iar piciorul stîng se ridică de la pămînt, urmînd ca, pînă la ducerea completă a brațului cu mingea în spate, corpul să se rotească spre stînga cu 45°, iar piciorul stîng să se deplaseze corespunzător, linia picioarelor și a umerilor fiind pa-



a *Fig. 4* *b*

ralelă cu direcţia de pasare. Urmează pasa propriu-zisă, ca şi în cazul precedent.

Explicaţiile de pînă acum s-au referit la o anumită poziţie a mîinii în raport cu corpul, şi anume a fost vorba de *pasa normală*, de la umăr, pe care o foloseşte majoritatea jucătorilor. Poziţia cea mai din spate a mîinii corespunde nivelului umărului sau, mai exact, puţin deasupra, mîna fiind uşor îndoită din cot care are o poziţie joasă.

În funcţie de modul în care a fost deja deprins să arunce mingea, un jucător de oină mai poate efectua şi alte tipuri de pase, ca de exemplu :

— pasa laterală, atunci cînd mîna dusă în spate şi complet întinsă, nu depăşeşte nivelul umărului, cotul situîndu-se deci la acelaşi nivel ; acest gen de pasă sau de ţintire prezintă avantaje ; derutează adversarul, asigură o precizie bună şi dezavantaje : în cazul pasei, ea fiind fără boltă, este favorizată intercepţia, în cazul trasului, este greu de efectuat recuperarea mingii din diagonală ;

— pasa de sus, atunci cînd poziţia mîinii cu mingea în spate este mult deasupra umărului şi a capului ; deşi oarecum imprecisă, este foarte indicată în tras, deoarece recuperarea mingilor se face mult mai uşor.

În mod normal, indiferent de felul pasei utilizate, mingea va trebui să fie pasată puţin deasupra umărului sau aproximativ în dreptul capului ; prin aceasta, jucătorul (care pasează) colaborează cu coechipierul căruia i-a fost adresată pasa la o prindere uşoară şi comodă a mingii.

În timpul jocului se pot folosi următoarele feluri de pase :

a) pasa laterală, în sensul acelor ceasului, la 90°, în raport cu direcţia de primire a mingii, ce se realizează pe laturile careului de joc ;

b) pasa pe diagonală se realizează la 45° faţă de direcţia de primire a mingii (iniţial se primeşte o pasă din lateral şi se pasează pe diagonala careului de joc, sau invers) ;

c) pasa pe aceeaşi direcţie cu prinderea, adică pasa înapoi de unde s-a primit (dacă iniţial pasa a fost laterală, se pasează înapoi numai în scop tactic, atunci cînd adversarul se află aproape de jucătorul de la care s-a primit mingea) ;

d) pasa peste un coechipier, care se realizează, de regulă, numai de către echipele cu jucători deja formaţi, care au precizie şi forţă în pasă, fie în scopul schimbării jocului de pe un culoar pe altul, fie în cazul că în urma unei ţintiri nu s-a putut recupera direct mingea, ci numai de cel care ţine diagonala.

Pentru începători, pasele în teren, atît la antrenamente, cît şi în timpul jocului, se vor efectua de regulă în sensul acelor ceasului.

În afară de pasa obişnuită din timpul jocului, prezentată mai sus, se mai foloseşte şi o pasă tactică, aşanumita **pasă din vole** ce se efectuează atunci cînd se încearcă obţinerea unei poziţii favorabile de prins la mijloc (mingea vine din bătaia cu bastonul). Pasa se face din săritură, din alergare sau de pe loc, palmele fiind suprapuse ; pasarea propriu-zisă se face printr-o foarte uşoară deplasare în sus a palmelor, venind în întîmpinarea mingii şi ricoşarea acesteia din palme către coechipierul care s-a deplasat să primească pasa. O completare la acest gen de pasă se va face la capitolul „prinsul la mijloc".

Exerciţii pentru învăţarea şi perfecţionarea pasării şi prinderii mingii

Exerciţiile pe care le recomandăm în scopul învăţării şi chiar al perfecţionării pasării şi prinderii mingii de oină se vor efectua cu respectarea următoarelor indicaţii :

— pasarea se va face din spatele unui semn trasat pe teren, avînd însă grijă ca piciorul de sprijin să fie menţinut fix, deci să nu depăşească acest semn ;

— pasa se va da în direcţia umărului drept şi la nivelul capului, fără boltă, deci cît mai direct către coechipier ;

— jucătorul îşi va lua poziţia corectă de aşteptare şi pasare a mingii, în funcţie de direcţia de unde vine mingea şi de poziţia celui căruia o pasează ;

— prinderea mingii să se facă prin amortizare, adică prin ducerea în spate a mîinii care prinde mingea odată cu aceasta şi imediat să se efectueze pasa, fără a se realiza vreun timp de stagnare în poziţia extremă din spate a braţului — mişcarea braţului şi a mingii la prindere şi pasare fiind cursivă, continuă ;

— exerciţiile de pasare vor începe de la distanţa minimă dintre jucători, care va creşte gradat, în care caz exerciţiile vor servi şi la mărirea forţei de pasare ;

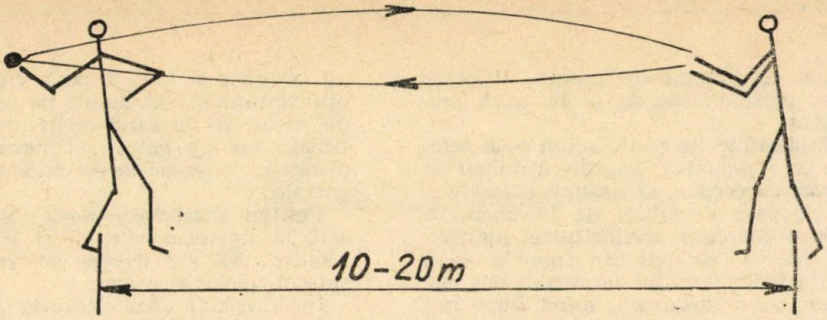


Fig. 5

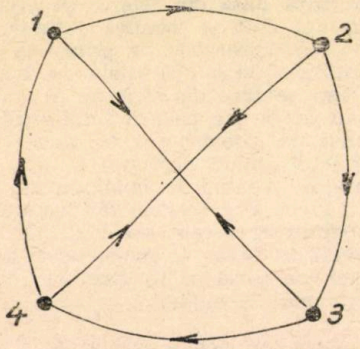


Fig. 6

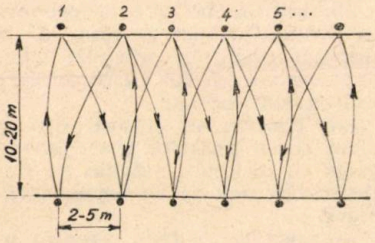


Fig. 7

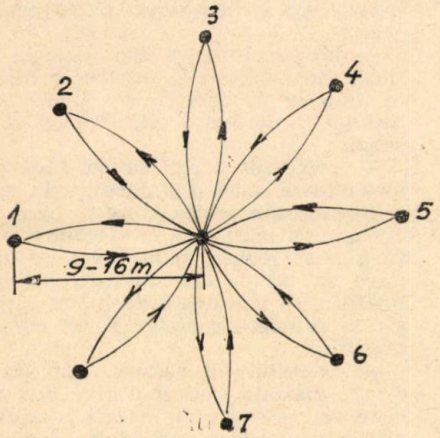


Fig. 8

— ritmul de pasare va trebui accelerat treptat, dar fără mărirea excesivă a forței.

Exercițiile de pasare și prindere, pe care le propunem, sînt următoarele :

a) între doi jucători, figurile 4 și 5;

b) între trei sau patru jucători, figura 6 ;

c) între jucători așezați pe două linii, figura 7 ;

d) jucătorii așezați în cerc și un altul în centru, figura 8 ;

e) sub formă de „suveică", figura 9, în care jucătorii, împărțiți în două echipe, sînt așezați pe un singur rînd, unii în fața celorlalți, la o distanță de 10—20 m ; după ce pasează mingea, jucătorul aleargă și ocupă locul la coada rîndului către care a pasat.

În toate figurile enumerate sînt prezentate schematic pozițiile pe care le ocupă jucătorii (punct întărit), direcția și sensul pasării mingii (linie subțire și săgeată) și direcția de alergare a jucătorilor (linie punctată și săgeată).

Pentru a fi mai atractive, exercițiile se pot executa și sub formă de concurs improvizat, la alegere, ca de exemplu, exercițiul de la punctul a : concurs pe perechi, pentru desemnarea perechii care reușește să paseze de mai multe ori mingea fără să cadă jos sau să efectueze mai multe pase într-un interval de timp determinat, de exemplu 1 minut. Totodată, aceste exerciții, executate în ritm crescendo, se pot utiliza și ca exerciții de încălzire înaintea jocurilor.

2. Trasul sau țintirea

Trasul în adversar cu mingea, sau țintirea, folosit în scopul loviriі adversarului, și deci al obținerii de puncte, formează un țel al jocului, din numărul încercărilor de a lovi un jucător reușite și cel al punctelor suplimentare realizate din bătaie rezultînd spectacolul sportiv, dinamismul și frumusețea jocului de oină.

Pentru ca o lovitură să fie valabilă, deci, regulamentară, trebuie ca jucă-

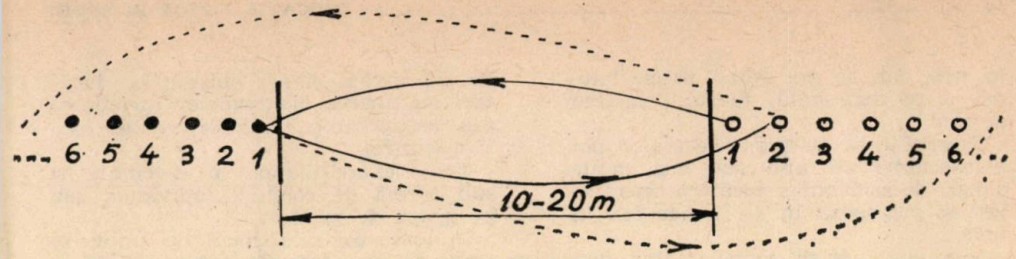


Fig. 9

torul care trage să aibă atît în momentul trasului, cît şi după aceea, un picior în cerc sau la limita cercului, adică să fie cu un picior sau cu vîrful piciorului pe circumferinţa cercului (din această cerinţă a rezultat necesitatea ca pasele să se efectueze cu un picior în cerc spre a intra în reflex).

De regulă, trasul se face în urma unei pase primite de la un coechipier, fie dintr-o pasă laterală, fie dintr-o pasă pe diagonală.

Poziţia de aşteptare a pasei pentru efectuarea unei ţintiri, atît în ce priveşte poziţia corpului, cît şi a picioarelor, este cea corespunzătoare efectuării unei pase de joc, cu diferenţa că, datorită nevoii de a imprima o viteză cît mai mare mingii, balansarea corpului în spate şi în faţă este pregnantă, după tras, corpul luînd o poziţie fandată.

Pentru obţinerea unei efecienţe maxime în tras, este indicat ca ţintirea să se facă, de regulă, în dreptul sau puţin deasupra genunchilor adversarului. Punctul de ţintire se stabileşte de fapt şi în funcţie de poziţia pe care o are adversarul în apărare. Dacă poziţia este joasă, se ocheşte sub genunchi, dacă este înaltă, se ocheşte chiar deasupra genunchilor, în zona coapsei.

Exerciţii de ţintire (tragere la ţintă)

Pentru căpătarea preciziei necesare în ţintire şi, apoi, pentru perfecţionarea trasului se fac exerciţii de ţintire ce folosesc ţinte fixe sau mobile cu obiect sau chiar jucător, astfel :

a) asupra unui punct fix, în care punctul îl constituie un panou sau un zid pe care se trasează un cerc sau silueta unui jucător, în care se ţinteşte ;

b) asupra unui obiect mobil, fig. 10 ; drept obiect mobil se poate folosi o minge de fotbal, pe care antrenorul, instructorul sau un jucător o aruncă paralel cu linia de la care se trage ;

c) asupra unui obiect situat între doi jucători (fig. 11) ; trasul în ţintă se poate face direct sau după un schimb de pase între jucători ;

d) asupra unui obiect situat la mijlocul unui careu de jucători (fig. 12) ;

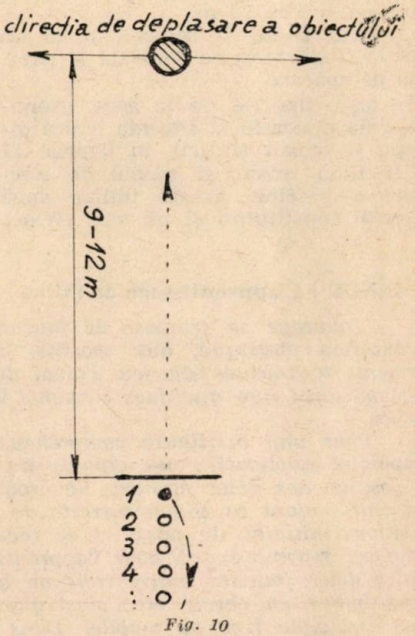


Fig. 10

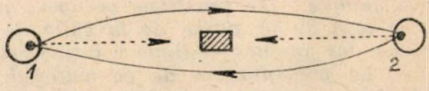


Fig. 11

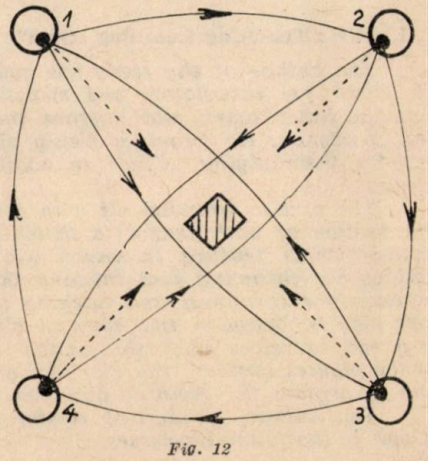


Fig. 12

în acest caz, se pot folosi pasele laterale și pe diagonală, jucătorii trăgînd pe rînd.

Exercițiile de la punctele a și b pot fi executate cu una sau mai multe mingi ; de asemenea, jucătorii care țintesc se pot așeza în șir indian sau în linie.

În scopul măririi forței în tras, distanța dintre trăgător și obiect poate varia de la 9 la 12 m.

Obiectul poate fi înlocuit și cu un jucător, realizîndu-se totodată și exerciții de apărare.

În toate figurile de la acest exercițiu, linia punctată și săgeata indică direcția și sensul țintirii, în figurile 11 și 12 fiind trasat și modul de efectuare a paselor, aceste ultime două exerciții constituind și un mod eficace de a-i învăța și a-i obișnui pe jucători cu ținerea diagonalelor (prinderea sau recuperarea mingilor venite dintr-o țintire).

Toate exercițiile pot fi executate și sub formă de concurs individual sau pe grupe de jucători.

În toate cazurile, locul de unde se trage se va marca fie printr-o linie — în cazul exercițiilor de la punctele a și b, — fie prin cercuri — în cazul exercițiilor de la figurile 11 și 12. În timpul efectuării acestor exerciții de țintire, trebuie acordată o atenție deosebită **păstrării locului**, adică să se respecte cu strictețe regula ca în timpul trasului piciorul de sprijin să fie înapoia liniei sau în cerc și să nu fie mișcat de pe sol (să nu fie ridicat în aer sau să nu alunece pe pămînt).

C. IANCU : L'apprentissage de l'Oina

L'ouvrage se propose de fournir aux instructeurs sportifs, aux professeurs d'éducation physique, aux sportifs, la description et l'apprentissage correct des éléments techniques du jeu d'oina, des exercices adjuvants pour leur perfectionnement, ainsi que quelques éléments tactiques nécessaires, au début de la pratique du jeu.

Pour une meilleure compréhension, le texte est complété par un matériel graphique explicatif : un croquis du terrain reglémentaire, avec l'indication de la position des deux équipes, un croquis du bâton qui frappe la balle, deux photos représentant la tenue correcte de la balle par la main, deux photos avec les positions initiales de passe et de réception de la balle, une série de croquis des exercices recommandés pour l'apprentissage des procédés de passe et de réception (entre deux joueurs, entre trois ou quatre joueurs, entre des joueurs situés sur deux lignes, en cercle etc.) ainsi que des exercices pour lancer la balle (on tire vers une cible fixe ou mobile). Dans tous les croquis sont présentées de manière schématiquè : les positions occupées par les joueurs — point grossi ; la direction et le sens de la passe de la balle — une ligne mince et flèche ; la direction de course des joueurs — ligne pointillée et flèche.

La présentation de ce matériel, dont l'auteur est maître émérite és sports de l'oina, continuera dans les numéros suivants de notre revue.

C. IANCU : Teaching/Learning „Oina"

The author of the study has made it his aim to describe the main elements of „Oina" for instructors and sportsmen. He provides plenty of exercises that help the latter learn and improve their plying „Oina" in addition to instructors and sportsmen. He provides plenty of exercises that help the intter learn and improve their plying „Oina" in addition to a number of requisite tactical elements.

The text is rounded off with a sketch of the ground ; with directives as to the position of both teams ; a sketch of the stick by which the ball is lounced photoes which feature te correct use of the ball ; photoes featuring the initial position for throwing and catching the ball ; a number of outlines for the very exercises for throwing and catching the ball — with two playres, three playres, four players, between two rows of players, the players standing in a round, etc. how end exercices with the aiming. All the sketches lay stress on the position of the players (dotes) ; the direction and sense of the ball-throwing — a thin line and an arrow ; the running direction of the players — dotted line and an arrow.

The author, a merited master of sports, will continue his description of „Oina" in the following issues.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

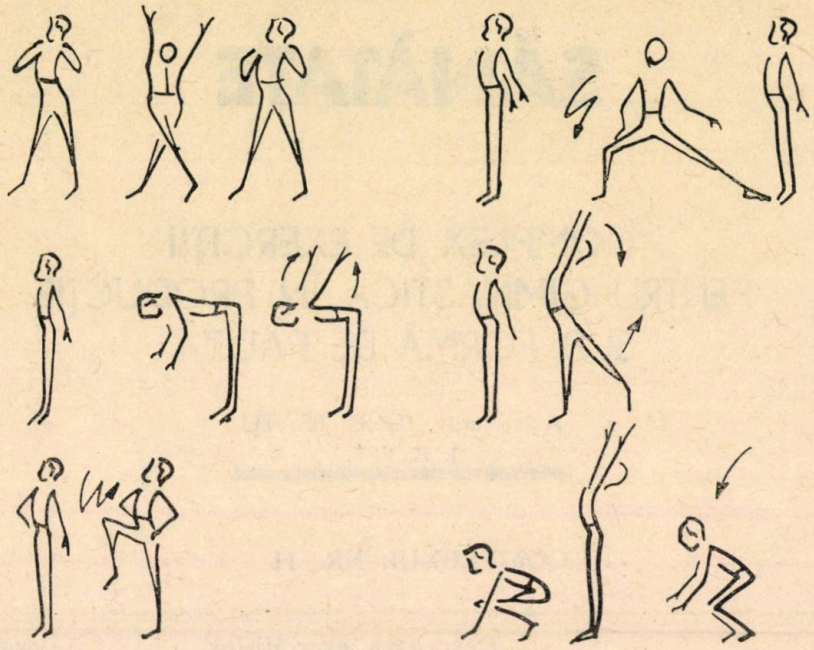
COMPLEX DE EXERCIȚII PENTRU GIMNASTICA ÎN PRODUCȚIE SUB FORMĂ DE PAUZĂ

Asist. univ. IONEL BRATU
I. E. F. S.

COMPLEXUL NR. 11

Nr. ex.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd depărtat cu mîinile pe umeri : răsucirea trunchiului într-o parte, cu ducerea brațelor oblic sus, cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2). Se repetă în partea opusă.	2 × 2 în fiecare parte
2.	Stînd : pas mare lateral cu fandare executată de trei ori, cu arcuire (1—2—3), revenire (4). Se repetă în partea opusă cu piciorul celălalt.	4 × 2 în fiecare parte
3.	Stînd : aplecarea trunchiului înainte la 90°(1), urmată de extensia brațelor cu arcuire (2×3), revenire (4).	4 × 4
4.	Stînd : ducerea brațelor prin înainte sus, cu extensie amplă a trunchiului, simultan cu ridicarea unui picior înapoi în extensie menținut (1), revenire (2). Se repetă cu celălalt picior.	2 × 2 pe fiecare picior
5.	Stînd cu mîinile pe șolduri : îndoirea genunchilor de trei ori cu arcuire (1, 2, 3), revenire (4).	4 × 4
6.	Ghemuit : ridicare în stînd cu ducerea brațelor oblic sus, cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2).	3 × 2

Educație fizică și sport, nr. 2, 1976, pag. 33



COMPLEX DE EXERCIȚII FIZICE PENTRU A FI EXECUTATE LA DOMICILIU

Nr. ex.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd cu brațele lateral : ducerea mîinilor (cu degetele îndoite) în cerc în ambele sensuri ; ducerea brațelor în cerc din ce în ce mai mare. La început într-un sens, apoi în celălalt.	8 ori fiecare mișcare
2.	Stînd depărtat cu brațele oblic sus : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte, cu arcuire de trei ori (1—2—3). La a treia arcuire se lovesc palmele. Revenire (4). Se repetă partea opusă.	2 × 4 în fiecare parte
3.	Stînd depărtat lateral : fandare mare pe un picior cu arcuire de trei ori (1—2—3), revenire (4). Mîinile se așază pe creștet, trunchiul se menține drept pe verticală.	2 × 4 în fiecare parte
4.	Stînd depărtat cu brațele oblic sus : extensia brațelor și trunchiului (ducerea lor înapoi) de două ori (1—2), urmată de flexia trunchiului cu atingerea solului cu palmele de două ori (3—4).	4 × 4

5. Şezînd pe un taburet cu cîte o greutate în fiecare mînă de (1—2—3—4 kg F) sau (3—5 kg B) : ducerea braţelor prin înainte sus, revenire ; ducerea braţelor prin lateral sus, revenire ; ducerea braţelor în sus prin înapoi, cît mai aproape de nivelul umerilor, revenire ; întinderea şi îndoirea braţelor sus, deasupra capului.	B = 8 × 2 fiecare mişcare F = 6 × 2 fiecare mişcare
6. Culcat pe spate cu un obiect ţinut între glezne (greutate 2 kg F şi 4 kg B) : ducerea picioarelor la verticală, revenire ; ducerea picioarelor în cerc în ambele sensuri.	B = 8 ori fiecare mişcare F = 6 ori fiecare mişcare
7. Culcat înainte : extensia trunchiului, menţinînd poziţia 3 sec. (1), revenire (2). Mîinile se ţin pe şold sau se duc la ceafă.	B = 12 ori F = 8 ori
8. Stînd cu o mînă sprijinită lateral pe un suport : genuflexiune pe un picior (1), revenire (2). Se repetă pe celălalt picior.	B = 6 ori pe fiecare picior F 3 ori pe fiecare picior
9. Stînd cu mîinile aplicate pe părţile laterale ale toracelui : inspiraţie profundă (1), urmată de expiraţie prelungită (2).	2 × 6

Complexul de exerciţii individuale recomandat în această lună este orientat, în principal, către stimularea stării de tonicitate şi troficitate musculară şi întreţinerea mobilităţii şi supleţii corpului. Aşa după cum ştim, lunile de iarnă aduc un spor de greutate corporală mai mare faţă de celelalte luni ale anului. Sau cel puţin anotimpul rece facilitează „contractarea" unor rezerve adipoase. Este şi motivul pentru care exerciţiile recomandate sînt mai analitic structurate şi efectuate cu rezistenţă periferică. Aceasta este una dintre posibilităţile exerciţiului fizic de a preveni depunerile adipoase oferind în schimbul lor o musculatură trofică, bine reliefată, contribuind la înfrumuseţarea conformaţiei fizice individuale.

Pentru cei care doresc să-şi continue îmbunătăţirea capacităţii de efort prin perfecţionarea indicilor funcţionali cardiorespiratori menţionaţi anterior pot să efectueze la domiciliu exerciţiul de ridicare pe suportul înalt de 40—50 cm cu o frecvenţă a urcărilor de 18—20 pe minut, timp de cel puţin 6 minute. Vă recomandăm să vă ţineţi evidenţa frecvenţei cardiace la terminarea celor şase minute de efort. Aceasta vă va indica nivelul economiei cardiace obţinute.

Persoanele care dispun de schiuri pot folosi mersul cu ele în teren variat (urcuş, teren plat, coborîş), pentru îmbunătăţirea rezistenţei generale a organismului la intemperii şi efort fizic. Distanţa parcursă sau timpul stat în mediul respectiv trebuie să nu „forţeze" limitele individuale, cel puţin pînă se obţine acomodarea.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDIU ASUPRA RELAŢIEI DINTRE HIPEREXCITABILITATEA NEUROMUSCULARĂ ŞI RANDAMENTUL SPORTIV ÎN PROBELE DE VITEZĂ DIN ATLETISM

Dr. DOINA GAVRILĂ
Centrul de medicină sportivă

Performanţa sportivă este influenţată în diferitele discipline sportive de o serie de factori funcţionali neuromusculari din care am putea enumera excitabilitatea, coordonarea neuromusculară, forţa musculară, viteza de reacţie şi execuţie ş.a.

Procesul de antrenament dezvoltă capacităţile fizice şi fiziologice ale sportivului a cărui limită individuală poate fi astfel ridicată. Înrăutăţirea parametrilor fiziologici influenţează nefavorabil performanţa sportivă prin limitarea capacităţii de efort şi plafonarea nivelului performanţei.

Ne propunem studierea în probele de viteză din atletism a unei laturi a capacităţii de efort fizic, cea condiţionată de parametrii neuromusculari şi exprimată prin excitabilitatea neuromusculară.

Probele de viteză se caracterizează prin efort de viteză în regim de intensitate maximală şi submaximală, cuprinzînd probele de 100, 200 şi 400 m plat, 110, 200, 400 m garduri bărbaţi şi 100, 200, 400 m plat şi 100 m garduri pentru femei, caracterizate prin eforturi cu durată pînă la 55 secunde.

Fiziologic şi biochimic acestea sînt probe desfăşurate în condiţii predominant anaerobe, în care bioenergetica musculară este explozivă, echilibrele ionice sînt solicitate permanent şi rapid şi se contractă o datorie de oxigen procentual mai mare cu cît proba este mai scurtă.

Performanţa sportivă în aceste probe este condiţionată mai puţin de eficienţa funcţională a aparatului circulator şi respirator şi mai mult de eficienţa şi echilibrul funcţional neuromuscular. Atletul din probele de viteză îşi perfecţionează prioritar calităţile motrice, viteză, coordonare, excitabilitatea neuromusculară, rezervele energetice şi enzimatice musculare.

Scopul acestei lucrări este de a urmări şi analiza modificările de excitabilitate neuromusculară de tipul hiperexcitabilităţii neuromusculare, corelarea dintre datele clinice, electromiografice, biochimice şi randamentul sportiv.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1976, pag. 36

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost investigaţi în condiţii bazale 45 de sportivi, componenţi ai loturilor de atletism (29 atleţi şi 16 atlete) din probele de viteză, aflaţi în evidenţa Centrului de medicină sportivă.

Vîrsta sportivilor studiaţi a fost cuprinsă între 16—30 de ani, iar a sportivelor între 16—28 de ani ; vechimea în sport s-a situat între 3 şi 10 ani.

S-a utilizat ca metodă de studiu :

1. examinarea clinică ;
2. investigaţii funcţionale neuromusculare ; examinarea electromiografică ;
3. determinări biochimice privind valoarea calciului seric.

Examinarea electromiografică s-a făcut tuturor sportivilor investigaţi, cărora li s-a efectuat un traseu electromiografic de bază, cu determinarea electromiogramei elementare din primul spaţiu interosos volar al mîinii drepte, sub contracţie voluntară.

Testarea modificărilor de excitabilitate neuromusculară s-a efectuat cu proba Alajouanine, urmărind şi interpretînd modificările în toate cele trei momente : ischemie, postischemie şi hiperventilaţie.

S-a considerat ca elemente de hiperexcitabilitate neuromusculară, activitatea bioelectrică spontană şi repetitivă a unităţilor motorii, sub formă de dublete, triplete sau multiplete, apărute în una, două sau în toate cele trei etape menţionate.

Examinări de laborator : s-au efectuat dozări de calciu total prin metoda complexometrică şi evaluarea fracţiunii liber ionizate procentual.

Randamentul sportiv s-a urmărit prin raportarea individuală a performanţei la baremurile olimpice stabilite de Federaţia română de atletism :

Proba :	bărbaţi	femei
— 100 m plat	10"01	11"02 ;
— 200 m plat	20"04	22"07 ;
— 400 m plat	45"05	51"05 ;
— 110 m garduri	13"04	12"09 ;
— 400 m garduri	49"05	—

Ca aparatură s-a folosit un electromiograf Alvar, cu electrozi axiali de suprafaţă de tip miopodex şi înregistrare pe film.

REZULTATE ŞI DISCUŢII

Examinarea clinică a urmărit semne subiective şi obiective neuromusculare din repaus, din antrenament şi după antrenament.

— 20 de sportivi, 44,4% din totalul celor studiaţi au prezentat crampe şi blocaje musculare, furnicături şi clonii localizate la nivelul musculaturii gambei, elongaţii şi rupturi fibrilare repetate. Fenomenele s-au instalat în lecţiile de antrenament cu viteză mare de execuţie.

— 3 sportivi, 6,6% din totalul lotului studiat au prezentat semne clinice de tip central, manifestate prin cefalee, vertije, hiperemotivitate anxioasă.

— 23 de sportivi, 51% au prezentat semne obiective manifestate prin hiperreflectivitate osteotendinoasă, semnul Chwostek și Trouseau pozitive.

Examinarea electromiografică :

— 36 de sportivi, 80% din totalul atleților din probele de viteză investigați au prezentat modificări bioelectrice, de tipul hiperexcitabilității neuromusculare, manifestate sub forma biopotențialelor în grup, dublete, triplete, multiplete sau trasee de interferență.

— 28 de sportivi, 60,2% din alteții testați au prezentat scăderi ale valorii calciului ionic seric.

— 16 sportivi, 35% au prezentat la momentul examinării performanța sportivă maximă ; timpii obținuți în probele de concurs s-au situat sub baremurile olimpice ale Federației române de atletism, sportivii fiind încadrați în lotul olimpic.

În studiul cercetărilor de excitabilitate neuromusculară se remarcă următoarele :

— 36 de sportivi (21 de atleți și 15 atlete), 80% din totalul subiecților testați prezintă hiperexcitabilitate neuromusculară. Din aceștia :

— 20 de sportivi, 55% prezintă acuze clinice subiective și obiective ;

— 28 de sportivi, 77,7% prezintă modificări biochimice, privind valoarea redusă a nivelului calciului ionic ;

— 13 sportivi, 36% prezintă performanța sportivă maximă.

Studiul nostru indică o frecvență ridicată a modificărilor de excitabilitate neuromusculară, în sensul hiperexcitabilității neuromusculare la atleții din probele de viteză.

Incidența mai ridicată la sportivi semnalată și în lucrările anterioare ale noastre pe loturi feminine (3 ; 4) față de datele din literatură cu studii efectuate pe nesportivi (Durlach 8%, Klotz 8%, Tomckiewicz 8—12%) (12) o explicăm prin selecție și prin acțiunea efortului fizic specific (volum și intensitate ridicate) asupra atleților.

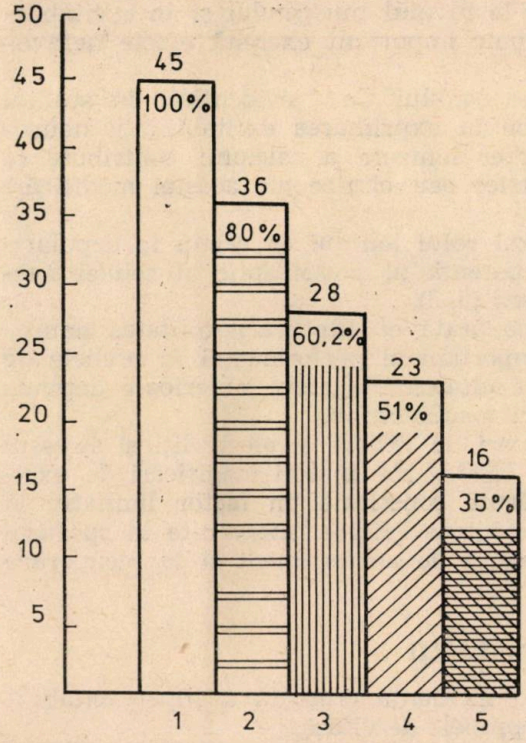
Moyert (1956) comentînd reactivitatea neuromusculară la efort fizic menționează că un efort minor determină hipoexcitabilitatea mușchilor implicați în efort și hiperexcitabilitatea celor neparticipanți ; un efort mijlociu determină hipoexcitabilitate generală, iar un efort intens hiperexcitabilitate generală.

Modificările de hiperexcitabilitate, testate electromiografic, s-au manifestat simptomatic în unele cazuri, ca urmare a stărilor de stress neuropsihic sau de suprasolicitare fizică intensă, cu nerespectarea mijloacelor de refacere din antrenament și concurs.

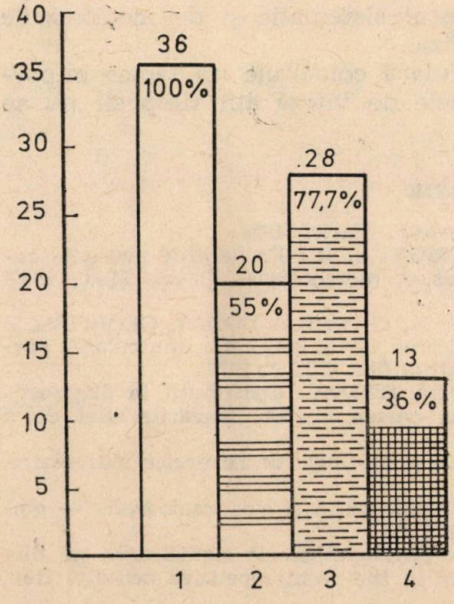
Apreciem că modificările de hiperexcitabilitate neuromusculară, decompensate prin apariția acuzelor clinice, constituie un factor limitativ pentru eficiența pregătirii sportive și performanței.

De asemenea, în evaluarea modificărilor de excitabilitate neuromusculară trebuie să se ia în considerație efectele antrenamentului intens asupra echilibrului hidroelectrolitic.

STUDIUL MODIFICĂRILOR DE HIPEREXCITABILITATE NEUROMUSCULARĂ LA PROBELE DE VITEZĂ DIN ATLETISM LA UN LOT DE 45 SPORTIVI



1. Lot studiat
2. Hiperexcitabilitate neuromusculară
3. Reducerea valorii Ca^{++}
4. Simptomatologie neuromusculară
5. Performanță sportivă maximă



1. Lot cu hiperexcitabilitate neuromusculară
2. Simptomatologie obiectivă și subiectivă
3. Reducerea valorii Ca^{++}
4. Performanță sportivă maximă

Laborit H. și colab (11), Nocker și Schlensing (1961), Coirault P. (8) apreciază importanța echilibrului ionic (natriu, potasiu, calciu, magneziu) în mecanismele biologice de la nivelul mușchiului și în excitabilitatea neuromusculară. Deficitul ionic important exercită efecte nefavorabile asupra excitabilității.

Modificările privind valoarea ionului Ca^{++} evidențiate în studiul nostru arată implicația acestui ion în exprimarea excitabilității neuromusculare. Scăderea fracțiunii liber ionizate a calciului contribuie la declanșarea modificărilor bioelectrice sau clinice ale acestei modificări de excitabilitate neuromusculară.

Literatura medicală subliniază rolul ionului de calciu în depolarizarea membranei musculare, în potențialul postsinaptic al celulei nervoase spinale și a plăcii neuromotorii (5, 7).

Corelarea cu performanța ne arată că hiperexcitabilitatea neuromusculară constituie un factor important al performanței în probele de viteză (anaerobe), iar obținerea rezultatelor sportive superioare depinde de menținerea în limite de echilibru a subiectului.

Oboseala fizică, pierderile mari de lichide și electroliți și stressul psihic pot declanșa manifestările clinice ale acestei modificări de excitabilitate, iar decompensarea apărută constituie un factor limitativ al performanței sportive. Solicitările intense fizice intervenite la sportivii aflați în această fază obligă la pauză de antrenament și la recuperare medicamentoasă.

CONCLUZII

1. Studiul efectuat indică o incidență crescută a hiperexcitabilității neuromusculare la atleții din probele de viteză.

2. Hiperexcitabilitatea neuromusculară se consideră o calitate funcțională, influențată de antrenamentul sistematic și de modificările hidroelectrolitice declanșate de efortul fizic.

3. Hiperexcitabilitatea neuromusculară constituie un factor important al randamentului sportiv în probele de viteză atît timp cît nu se asociază cu manifestări clinice.

BIBLIOGRAFIE

1. ALAJOUANINE TH.: Le syndrome tetané, Paris, 1958.
2. ALBEAUX-FERNET M, BUGARD P., ROMONI J. R.: Excitabilité neuromusculaire en clinique, variations hormonales et métaboliques, Présse Med., 1957, 4, 65.
3. AMBRUȘ A., ȘERBĂNESCU M., CIOARĂ Z., GAVRILĂ DOINA, GEORGESCU ELENA: Contribuții la diagnosticul diferențial al leziunilor musculare, partea I. Lucrările celei de a III-a sesiuni științifice, C.M.S., 1970.
4. AMBRUȘ A., ȘERBĂNESCU M., GAVRILĂ DOINA: Contribuții la diagnosticul diferențial al leziunilor musculare, partea a II-a. Lucrările celei de a IV-a sesiuni științifice C.M.S., 1973.
5. ASTRAND P. O., RODAHL K.: Manuel de physiologie de l'exercice musculaire, Masson, 1973, Paris.
6. CALCAIANU GH., STOICA I.: Electroencefalografia și electromiografia — elemente de diagnostic clinic, Ed. Medicală, 1963.
7. CALCAIANU GH., SOTIRESCU N.: The physiopathologic significance of biopotentials recorded electromygraphically in the from repetitive activity. Rev. Roum. Neurol., 1965, 2, 1, 1726.

8. COIRAULT P., THIEBOULT J., GUIOT G. : Contraction musculaire et contrôle medico-sportif. Presse Med., 1965.
9. CIRMACIU R. : Teză de doctorat, I.M.F., București, 1974.
10. GAVRILĂ DOINA, AMBRUȘ A., DEMETER A., BAROGA M. : Studiu corelativ privind excitabilitatea neuromusculară și ionograma la sportivii de performanță. Lucrările celei de a V-a sesiuni științifice C.M.S., 1974.
11. LABORIT H., LABORIT G. : Excitabilité neuromusculaire et equilibre ionique. Masson, 1955.
12. KLOTZ H. P. : Recherche et decouverte d'un trouble du metabolisme calcique dans la tetonie cronique constitutionelle normocalcemique. Sem. Hôp. Paris, 1960, 5, 2.
13. MASHIMA HIDENOBU, JUNICHIRO AOKI, TAKASHI MAESHIMA, TATONO SHIMIZU and TASUKU SATO : Telemetric electromyography in the training of speed skatérs. International congress of Winter sports medicine, Saporo, 1972.
14. MILHARD G., BOURICHON J., AUBERT J. P. : Etude de metabolisme de Calcium dans le spasmophilie chronique normocalcemique et dans l'hypoparotiroidisme. Prob. Endocr. Nutr., 1962, 6, 237.
15. AGERISCH M. : Die auswirkungen sportlichen trainings auf das neuromusculäre system. Med. und sport XIV, nr. 4—6, 1974.
16. VIAL C.J.R. Contribution a l'etude de la fatigue neuromusculaire et de son traitement chez les athletes. Teză de doctorat, Paris, 1959.

DOINA GAVRILĂ : Etude sur la relation entre la hyperexcitabilité néuro-musculaire et le rendement sportif aux épreuves de vitesse en athlétisme

L'ouvrage analyse le modifications d'excitabilité néuro-musculaire, du type de l'hyperexcitabilité néuro-musculaire, la corrélation entre les données cliniques, électromyographiques, biochimiques, et le rendement sportif, aux épreuves de vitesse en athlétisme.

L'etude indique la fréquence élevée de l'hyperexcitabilité néuro-musculaire chez les sprinters.

L'hyperexcitabilité néuro-musculaire peut constituer un facteur à priori de sélection, auquel s'ajouten les effects de l'entraînement sportif intense et les modifications ioniques declenchés par l'effort physique.

La corrélation avec le rendement sportif montre que l'hyperexcitabilité néuro-musculaire constitue un facteur important de la performance, tant qu'il n'est pas associé aux éléments cliniques qui mettent en évidence la décompensation.

DOINA GAVRILĂ : A Study on the Relation Between the Neuromuscular Hyperexcitability and the Sportsmen's Efficiency in Athletic Speed Events

This is a study on the modifications of neuromuscular excitability, of the neuromuscular hyperexcitability type, as well as the inter-relatedness between the clinical electromiographic and biochemical data and the sportsmen's efficiency in athletic speed events.

The study brings into sharp focus the neuromuscular hyperexcitability in sprinters.

Neuromuscular hyperexcitability may be an aprioric selection factor, to be supplemented with the effects of intensive training and the ionic alterations entailed by the physical effort.

The relation neuromuscular hyperexcitability and sportsman's effectiveness shows that the former is an important factor to be taken into account for performance purposes unless it is associated with clinical elements that point to decompensation.

OPINII
CONSULTAȚII

STUDIUL DEZVOLTĂRII UNOR CALITĂȚI MOTRICE ÎN RAPORT CU VÎRSTA BIOLOGICĂ LA ELEVE*)

Lector univ. MATEI SCHMITZ
Conf. univ. MIHAI DELEANU
Dr. DOINA MARCUS
Facultatea de educație fizică — Timișoara

Cercetările din ultimii ani (S. I. Kuznețova, 1969, W. S. Forfel, 1960, G. I. Werbicki, 1974) asupra calităților motrice subliniază că acestea au o dezvoltare optimă în perioada creșterii celei mai rapide ; între 12 și 16 ani se dezvoltă rapid viteza de alergare și forța de săritură (detentă).

Alte cercetări (F. Prinz, M. Schmitz, A. Höckel) au demonstrat că între 12 și 16 ani viteza se dezvoltă mai bine decît anterior sau ulterior acestei perioade și că această calitate — neperfecționată prin antrenament în această perioadă — se pierde, ea nu mai poate fi „reactualizată" prin antrenament tardiv.

În ceea ce privește „tempoul" de dezvoltare a calităților motrice la copii, părerile sînt împărțite și aceasta se explică prin aceea că autorii privesc fenomenul sub aspectul vîrstei cronologice (calendaristice).

Ideea centrală a cercetării este recunoașterea marii calități a dezvoltării și aprecierii individuale a particularităților motrice, în diferite perioade ale dezvoltării.

În ultimii ani, o serie de cercetători din țara noastră (M. Georgescu, A. Nicu, V. Mazilu și colab., C. Bucur, V. Catina, M. Deleanu, F. Prinz, M. Schmitz, C. Iovănescu, I. Kohn, D. Marcus, A. Höckel) au abordat raportul dintre vîrsta cronologică și cea biologică în problema educației fizice și sportului, de pe poziția criteriului biologic.

În nota de față, autorii își propun o analiză a unor calități fizice, raportate la fenomenul biologic al perioadei prepubertare. După cum se

*) *Lucrare comunicată la Sesiunea de comunicări a Universității din Timișoara.*

știe, în această perioadă se face trecerea sistemului uman de integrare *timus-hipofiză,* la cel *hipofizo-tiroidian,* ce determină desăvîrșirea calităților motrice ale adolescentelor, precum și viitorul acestora.

MATERIAL ȘI METODĂ

S-au ales ca subiect de studiu elevele claselor V, VI, VII și VIII, cu vîrsta de la 10 la 15 ani.

Ne-am adresat sexului feminin pentru că aici semnele instalării pubertății se pot bine preciza în special prin apariția menstruației, care completează desăvîrșirea caracterelor sexuale secundare (masa musculară, dezvoltarea generală a sistemului locomotor, organele sexuale, pilozitatea, reactivitatea neuromusculară) și marchează intrarea în activitatea integrală a sistemului endocrin și nervos.

Au fost examinate 125 de cazuri din care :

— clasa a V-a — 35 ;
— clasa a VI-a — 30 ;
— clasa a VII-a — 30 ;
— clasa a VIII-a — 30.

Testele alese au fost :

1. forță dinamometrică ;
2. săritură în lungime de pe loc ;
3. alergare combinată (viteză-îndemînare).

REZULTATE ȘI CONCLUZII

Clasa a V-a — Structură : — cronologică — 10—11 ani ;
— biologică — nici un caz de menstruație.

— Performanțele — cresc la toate probele în funcție de vîrsta cronologică (pe grupe de luni).

Posibilitățile de performanță ale elevelor acestei vîrste se împart după criteriul cronologic și anume în două etape net distincte :

1. de la 10 ani la 10,6 ani ;
2. de la 10,6 ani la 11 ani.

Concluzie : în sistemul unitar de verificare și apreciere, la categoria 10—11 ani, *criteriul cronologic rămîne cel determinant și care cuprinde două grupe.*

Clasa a VI-a — Structură : — cronologică — 11—12 ani ;
— biologică — 20% *intrate în ciclul menstrual.*

I. Performanțe superioare, la toate probele, ale elevelor *intrate în ciclul menstrual față de cele neintrate încă.*

II. La categoria celor neintrate în ciclul menstrual, rezultatele probelor arată păstrarea unei diferențe față de vîrsta lor cronologică. Ele se împart ca și clasa anterioară, a V-a, în două grupe :

1. 11—11,6 ani, cu rezultate mai slabe ;
2. 11,6—12 ani, cu rezultate superioare.

La clasa a VI-a, 11—12 ani, în sistemul unitar de verificare și apreciere apar :

categoria I — cu menstruație ;

categoria a II-a — fără menstruație : — a) 11—11,6 ;
— b)11,6—12.

Deci, cele fără menstruație rămîn supuse criteriului cronologic.

Concluzie : pentru selecție la specialități de performanță, la testarea calităților motrice la clasele a V-a — a VI-a, trebuie să se țină *neapărat* seama de existența :

1. unei categorii cu prezența ciclului menstrual — criteriul biologic ;

2. pentru restul — criteriul cronologic, ce distinge două categorii.

Clasa a VII-a — Structură : — cronologică — 14—15 ani ;
— biologică — cu prezența menstruației 67% ;
— fără menstruație 33%.

Performanțe : categoria cu menstruație este *net superioară* la proba forță dinamometrică față de categoria fără menstruație. Rezultate nesemnificative la celelalte probe.

— Categoria biologică întîrziată în apariția ciclului menstrual *dovedește calități superioare de viteză, îndemînare,* față de celelalte intrate în *ciclul menstrual și de aceeași vîrstă.*

Această observație confirmă lucrări anterioare de specialitate metodică, adică de folosire a mijloacelor pentru viteză, îndemînare în antrenamentul la această vîrstă.

— Aceeași categorie (fără menstruație) — clasa a VI-a este totuși la proba de forță dinamometrică și săritură *mai în urmă* decît omologul din clasa a VII-a (fără menstruație). La proba viteză — elevele clasei a VII-a (fără menstruație) rămîn mai bune decît cele din clasa a VI-a (fără menstruație).

La această categorie se desprind următoarele concluzii :

1. Apariția menstruației accelerează dezvoltarea forței și detentei, dar oprește dezvoltarea vitezei.

2. Pînă la apariția menstruației se dezvoltă : viteza — îndemînarea — detenta.

După apariția menstruației se dezvoltă *forța.*

Se confirmă cercetări anterioare asupra existenței unor perioade de dezvoltare accelerată a unor calități motrice înscrise în fondul genetic și biologic, iar metodic se impune abordarea corespunzătoare a acestor calități.

Clasa a VIII-a — Structură : — cronologic — 15—16 ani ;
— cu menstruație 75% ;
— biologic — fără menstruație 25%.

— La forța dinamometrică grupa celor cu menstruație este net superioară grupei de aceeași vîrstă, dar fără menstruație.

— La viteză, cele fără menstruație (retardate) sînt net superioare celor cu menstruație.

— Viteza rămîne superioară, dar mai mare ca la aceeași grupă, fără menstruație, dar mai mici cronologic, clasa a VII-a.

În încheiere : întîrzierea menstruației prelungește calitatea viteză și detentă — la o vîrstă cronologică mai mare — și o ridică, ca valoare absolută — la o vîrstă mai mică.

Aceste calități : viteză-detentă — apar, se mențin și ating maximum la 15 ani, în imediata apropiere a menstruației, cînd și indicii caracterelor sexuale secundare sînt maximali. (Sîni, piloritate, masă musculară, ținută).

BIBLIOGRAFIE

BUCUR C. I., CATINA V. și colab. : Contribuții privind organizarea diferențiată a activității de educație fizică în învățămînt, pe clase și sexe, după vîrsta biologică.

HÖCKL A., SCHMITZ M. : Studiu privind dinamica evoluției vitezei de alergare la vîrsta de 11—14 ani, Lucrare comunicată la sesiunea Universității Timișoara, 1968.

NICU A. și colab. : Studiul potențialului biomotric al populației școlare, clasele V—VIII, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport, București, 1970.

PRINZ FR., SCHMITZ M. : Dinamica dezvoltării detentei la clasele V—VIII, Lucrare comunicată la sesiunea Institutului pedagogic Oradea, 1970.

SCHMITZ M., PRINZ FR. : Dezvoltarea rezistenței de alergare la elevele de 14—15 ani, Lucrare publicată în Referate și cercetări științifice, Universitatea Timișoara, 1971.

M. SCHMITZ et collab. : Etude du développement des qualités motrices par rapport à l'âge biologique chez les élèves (filles)

Au cours des dernières années, une série de recherches portant sur les qualités motrices chez les élèves (filles) entre 12—16 ans relèvent qu'à cette période se développent rapidement la vitesse de course et la détente. L'idée centrale de la recherche est de reconnaître la grande diversité du développement et de l'appréciation individuelle des particularités motrices aux différentes périodes du développement. Les auteurs proposent une analyse de quelques qualités physiques, rapportées au phénomène biologique de l'époque prépubertaire. A cette période se produit le passage du système humain d'intégration thymus-hypophyse à celui hypophyse-thyroidien, qui détermine l'achèvement des qualités motrices des adolescentes, ainsi que leur avenir. Les données de la recherche confirment l'existence des périodes de développement accéléré des qualités inscrites dans le fonds génétique et biologique.

M. SCHMITZ and Team : Study on the Development of Motive Properties in Schoolgirls in Close Connection with the Biological Age

Recent investigations have evidenced the fact that in the 12—16 age group of schoolgirls, the speed in racing and the springness in jumping are developing at a rapid pace. The study focuses on the recognition of the great diversity assumed by development, on individual motive particularities along the different stages of development. The authors have made it their aim to examine the physical properties related to the biological phenomena specific to pre-puberty. This period sees the transition of the integration human system of thymus-hypophysis to the hypophysis-thyroid system, which causes the development and imprinting of the motive properties in adolescents. The investigation has brought out the existence of speedier development periods for some properties part of the genetic and biological background, which should be taken into account and turned to advantage.

PREMISE TEORETICE ALE ELABORĂRII UNEI CONCEPŢII DE JOC ŞI DE ARBITRAJ ÎN RUGBY

DUMITRU MANOILEANU
Antrenor

Cu ocazia publicării acestui prim material ce se ocupă doar de enunţarea cîtorva probleme esenţiale ale jocului de rugby, dar mai ales în legătură cu articolele ce-i vor urma — şi care se vor adresa din ce în ce mai concret la **principiile fundamentale ale concepţiei de joc şi de arbitraj**, precum şi la **modalităţile practice de realizare a acesteia** — redacţia sugerează cititorilor şi colaboratorilor revistei noastre participarea la o discuţie privitoare nu numai la specificul acestui sport, ci şi la cel al altor jocuri sportive, acolo unde ele se vor întîlni pe caracteristici generale şi particulare, comune sau numai adiacente.

De aceea, acest serial îşi propune să deschidă perspectiva unor dezbateri fructoase pe teme ce pot determina, în final, prin contribuţia specialiştilor noştri, structura unei eventuale teoretizări a zonelor comune aproape tuturor jocurilor sportive dintre care mai ales : fotbalul, baschetul, handbalul, hocheiul...

Dar, în primul rînd, sperăm ca premisele enunţate în articolul de faţă să deschidă posibilitatea unor cît mai ample discuţii a căror încheiere să se facă mai ales în legătură cu **elaborarea unei vertabile concepţii româneşti în rugby**, posibilitate ce ni se pare perfect realizabilă şi oportună, date fiind atît necesităţile stringente pe care le resimte rugbyul românesc în acest domeniu, cît mai ales bogatul bagaj de experienţă pe care l-au acumulat în ultima vreme teoreticienii şi practicienii acestui sport din ţara noastră.

REDACŢIA

Faptul că, prin intermediul televiziunii, un public foarte larg a luat în ultima vreme contact cu lumea rugbyului, pînă acum destul de anonimă şi de încifrată, constituie, indiscutabil, o realizare deosebită. Dar, în acelaşi timp, şi o problemă nevralgică pentru toţi cei ce se ocupă sau se interesează de destinul acestui joc în contextul general al sportului românesc. Pentru că, în mod evident, un mare număr de spectatori şi amatori de sport îşi pun acum deschis o dublă întrebare : **ce este în definitiv rugbyul,** de a cărui largă şi temeinică răspîndire pe glob au aflat date atît de interesante, şi apoi cum putem ajunge, ca şi în alte jocuri sportive, să ne numărăm cu adevărat printre fruntaşii pe plan mondial şi în rugby, poziţie pe care, cu drept cuvînt, condiţiile excepţionale de care ne bucurăm în ultima vreme o îndreptăţesc ? Aceasta cu atît mai mult cu cît, tot în ultima vreme, comportamentul plin de contradicţii al echipelor noastre de club şi reprezentative, ca şi prestaţiile lor adesea nespectaculoase au prilejuit însufleţite discuţii şi nemulţumiri atît în rîndul specialiştilor, cît şi al marelui public.

Dar, aparte, o altă chestiune se ridică în mod deosebit în faţa tuturor categoriilor de amatori de sport din ţara noastră : de ce rugbyul nu reuşeşte să fie în toate împrejurările un joc spectaculos, şi mai ales **cum, prin ce mijloace va putea el parveni la nivelul de popularitate pe care l-a atins în alte ţări şi, implicit, la treapta marilor performanţe mondiale ?**

Asupra acestei ultime întrebări fundamentale, credem noi, ne vom concentra atenţia în rîndurile ce urmează.

Multe dintre dezbaterile purtate în ultima vreme cu o deosebită aprindere în presa rugbystică internaţională par să stea sub semnul unei incontestabile evidenţe : **criza de valoare a rugbyului mondial**. Repetate tentative întreprinse, în special de către „International Board", pe planul modificărilor de regulament,

s-au dovedit infructoase în domeniul rezultatelor scontate și nu au reușit pînă la urmă decît să îndepărteze și mai mult echipele și jucătorii de autenticul spirit al acestui joc și de adevărurile lui pe cît de vechi, pe atît de fundamentale. Așa s-a petrecut în cazul loviturii de picior direct în margine, permisă numai din spațiul propriu de 22 m, în cel al distanței de 10 m, impusă neparticipanților la margine, „închizătorului" ce determină noua dimensiune a regulii lui „afară din joc" la margine, sau, foarte recent, a spațiului de 91 cm ce trebuie să separe, chipurile, participanții tot la margine etc... Mai mult chiar, „inovațiile" propuse și adoptate n-au făcut decît să creeze un nou cadru legal pentru practicile obstrucționiste, către trucurile tehnice și tactice și către mijloacele cele mai diverse și mai ingenioase de eludare a celor mai întemeiate imperative și deziderate ale acestui joc, înstrăinîndu-l astfel din ce în ce de frumusețea, farmecul și de spiritul lui și, evident, ca urmare a acestei stări de fapt, să creeze o și mai mare confuzie și nedumerire în legătură cu căile și mijloacele cele mai nimerite și specifice capabile să ducă la însănătoșirea, redresarea și relansarea rugbyului mai ales pe planul spectaculozității sale.

Intr-adevăr, valori altădată consacrate pe plan internațional, printre care și rugbyul românesc, marchează de la o vreme scăderi și fluctuații materializate cu precădere în domeniul unuia dintre cele mai fundamentale obiective ale spiritului jocului : spectaculozitatea. Și aceasta, credem noi, se datorează unor cauze adiacente și conexe — două la număr — pe care le putem denumi astfel : criza de concepție în maniera de arbitraj și insuficiențele de sistem ale concepției de joc.

Trebuie precizat încă de la început că vom considera ca cheie de boltă a întregului sistem de analiză, construcție și dezvoltare a teoriei și practicii jocului de rugby, pe care ne propunem să-l întreprindem aici, o noțiune pe cît de frecventă în limbajul rugbystic curent, cît și al altor jocuri sportive dealtfel, tot pe atît de greu sesizabilă în manifestările ei concrete. Această noțiune este SPIRITUL JOCULUI. Credem dar că o încercare de a obiectiviza acest element, atît de inefabil, dar omniprezent în orice manifestare de joc, cît și în orice dispoziție regulamentară, este absolut necesară pentru expunerea ce urmează. Aceasta, cu atît mai mult cu cît vom ține seama de faptul că încă de la apariția sa și pînă astăzi — adică în întreaga istorie de peste o sută de ani a acestui joc — rugbyul a parcurs un drum mereu ascendent (cu accelerările și frînările inerente și obiective caracteristice oricărui fenomen istoric), tinzînd neîncetat la atingerea unor obiective (scopuri, idealuri) precise, izvorîte și conținute în însăși esența fenomenului rugbystic pe care am numit-o cu acel termen atît de consacrat : **spiritul jocului.**

Vom porni așadar, de la practica propriu-zisă a jocului, cu toată varietatea și diversitatea sa nesfîrșită și vie, de la fazele iscate din necuprinsele posibilități pe care le deschide în fața jucătorilor și echipelor acest joc a cărui totală originalitate și specificitate constă tocmai în faptul că oferă cele mai largi prilejuri de exprimare a tuturor atributelor și calităților umane — fizice, intelectuale și morale — cu folosirea tuturor părților corpului omenesc (mîini, picioare) fără restricții și aceasta în cadrul unei legislații nu interdictive, ci profund permisive, chiar stimulative și profund dinamice. Pornind, așadar, de la practica jocului, de la realitățile, dificultățile și imperativele lui și de la observarea tuturor acestora, spiritul jocului, acest „spiritus rector", a transmis concluziile sale corective și novatoare regulamentului de joc, operînd modificările, îmbunătățirile și adaptările pe care el însuși le urmărea și pe care le includea deatlfel în însăși esența sa și în structura sa inițială. Iar de acolo, din textul de regulament astfel modificat, tot spiritul jocului a făcut să treacă, din nou tot prin intermediul său filtrant, toate aceste înnoiri legislative, înapoi în incinta vie a jocului, operînd acolo profunde chimii pozitive de tehnică, tactică și strategie. Și astfel, acționînd în dublu sens și permanent între jocul însuși și regulament, apoi dinspre acesta din nou spre jocul astfel îmbunătățit și îmbogățit valoric, și iarăși înspre regulament — îmbogățit și el la rîndul lui prin aceasta — și iarăși și mereu între acestea două, dar neîncetat tinzînd și efectuînd apropierea de idealul suprem al acestui joc care sînt echilibrul și frumusețea, SPIRITUL JOCULUI — această conștiință și inteligență a acestui joc — a constituit, de-a lungul întregii sale istorii, criteriul, sursa și dinamul, totdeauna progresist al unui univers uman deosebit numit RUGBY...

Așa au apărut în regulament și apoi în joc, rînd pe rînd, sub imperiul necesității practice, reducerea rațională a numărului de jucători, legea lui „afară din joc", a „ținutului", a compartimentării echipei și a „celor zece metri" pentru neparticipanții la margine, noțiunile tactice de grămadă spontană și „maulle" sau, în sfîrșit, marea lege a avantajului și a jocului neloial...

Iată dar momentul și necesitatea de a răspunde întrebării esențiale și imperioase ce se pune : care au fost în definitiv țelurile pe care spiritul jocului le-a urmărit permanent și în numele și în slujba cărora a operat acele schimbări, simplificări și înnoiri de care pomeneam ? Și care au constituit pînă la urmă marea sa operă de optimizare, de perfecționare a acestui joc, în fond de apropiere continuă, neistovită, de perfecțiunea sa.

Să încercăm, deci, să determinăm caracteristicile de bază ale acestui element activ care se numește spiritul jocului.

O sumară privire asupra regulamentului de joc, de-a lungul întregii sale evoluții, precum și asupra jocului însuși, ne va arăta că în orice fază de joc, în orice gest individual și colectiv, ca și în oricare text, alineat, paragraf de regulament sau decizie a arbitrului, a adevăratului arbitru pătruns de acest spirit și făcîndu-l să planeze asupra întregii partide, se află prezente, cerînd cu insistență și vehemență a fi slujite și respectate neîncetat, următoarele idealuri, țeluri și necesități supreme ale rugbyului : NEPERICULOZITATEA, SPECTACULOZITATEA și EFICACITATEA fazelor.

Căci nimic nu poate domina, în ordinea importanței, a seriozității și a gravității consecințelor, cu mai multă autoritate și intoleranță orice gest rugbystic individual și colectiv, decît aceste trei unități de ideal rugbystic, contopite și inseparabil prezente și permanent dorite. Iar, pe de altă parte, spuneți, cunoașteți vreo fază de joc, vreun text de regulament, vreo decizie a arbitrului sau vreo reacție a publicului care să nu cuprindă în esența sa toate aceste trei unități ale rugbyului ? Ați întîlnit vreo împrejurare de joc în care să nu apară nevoia de a fi satisfăcute, în sensul importanței, dar în mod simultan, toate cele trei măsuri ale calității rugbystice, ale adevăratei calități rugbystice? Acceptați acum ideea că a te afla în poziție de „afară din joc", de „a rămîne culcat pe balon", de a placa prematur sau tardiv,de „a juca cu mîna balonul aflat în grămadă", de „a provoca surparea grămezii" sau „a talona în trapez", de a ataca altfel decît umăr la umăr un adversar ce aleargă după balon, sau în sfîrșit „a fi ținut la pămînt sau în picioare"... ca să nu dăm decît cîteva exemple, înseamnă în același timp a atenta de fapt la nepericulozitatea, la spectaculozitatea și la eficacitatea jocului? Mai concis spus: a nu acționa în spiritul jocului! Iată de ce intervine arbitrul atunci cînd o face și iată cum trebuie să gîndească și să reacționeze el. Iată mai ales cum trebuie să înțeleagă și să interpreteze el regulamentul de joc și cum să se călăuzească prin multitudinea greșelilor și infracțiunilor, distingînd numai pe cele care în momentul dat încalcă grav și hotărîtor spiritul jocului. Iată de ce, atunci cînd nepericulozitatea fazei o permite, el va trebui să lase cîmp larg de realizare spectaculozității și eficacității, sau invers, cînd cu riscul de a le compromite pe acestea două, datoria sa primordială îi cere să intervină, să oprească jocul, să dicteze sancțiunea cuvenită, prevenind și înlăturînd pericolul. Iată mai ales cum trebuie să înțeleagă orice rugbyst limitele drepturilor și ale obligațiilor sale pe teren. Dar mai ales, iată care sînt criteriile ce conduc pe fiecare adept al acestui sport, și în special pe arbitri și antrenori, către adevărata lui slujire și dezvoltare. Iată de asemenea ce-l deosebește atît de fundamental de celelalte sporturi, oricît de spectaculoase ar fi ele. Nu credem că o pledoarie în plus ar mai fi necesară, fiind suficient oricare text din regulamentul de joc spre a vedea prezența înăuntrul oricărei prescripții ce începe cu „Este interzis să...", precum și în dozarea sancțiunilor pentru toate acestea, nu numai a unuia dintre aceste trei obiective ale spiritului jocului, ci a tuturor celor trei împreună, adică însuși „spiritus rector" al întregului rugby, iar prin prisma aceasta să înțelegem mai ușor calitatea superioară a unei partide, a comportamentului unor jucători sau a arbitrului, desfășurate „în spiritul jocului". Așa vom aprecia că, în esența lui profundă, a truca (a înșela) înseamnă întotdeauna a juca prost sau ceea ce este periculos (necinstit) este deopotrivă nespectaculos și ineficace. Așa vom pricepe de ce rugbyul este singurul joc cu mingea în care poziția de afară din joc nu te împiedică numai să joci și să marchezi (ca la fotbal sau hochei, de pildă), ci, datorită gradului de periculozitate pe care aceasta îl reprezintă, atrage

chiar o sancțiune ce se poate materializa în puncte și în pierderea partidei întregi. Pentru că a fi afară din joc este în primul rînd și, în același timp, periculos, nespectaculos și, așa cum vedeți, ineficace. Așa vom înțelege mai adevărat de ce un jucător ce acționează dintr-o poziție de „afară din joc" — în traducerea corectă a termenului englez: pe partea adversă — nu numai că poate provoca accidente grave și nedorite în rîndurile adversarilor ce nu se așteaptă la aceasta (la grămadă, la margine, la orice alte momente fixe sau în jocul deschis pe lovituri de picior), dar poate duce și la o scoatere a sa din dispozitivul echipei proprii, atît în atac, cît și în apărare (ineficacitate). Ca să nu mai vorbim de aspectul nespectaculos al acestui mod de a acționa. Căci prin spectaculozitate, în sensul modern și deplin al cuvîntului, vom înțelege — tot în spiritul jocului — înlănțuirea cît mai multor procedee tehnico-tactice, cît mai variate și cît mai bogate la care să participe un număr cît mai mare de jucători din ambele echipe, într-un ansamblu de joc rațional cît mai continuu și cît mai îndelungat și al cărui rezultat să fie înscrierea cît mai multor puncte. Or, poziția de afară din joc, fie în atac, fie în apărare, creată prin prezența unui jucător dincolo de balon (deci purtat sau jucat de parteneri sau adversari) situat deci în partea adversă (în afara părții sale), duce și la acțiuni periculoase și la fragmentarea jocului prin întreruperi nespectaculoase și la evidenta ineficacitate, el neputînd participa la joc în nici un fel. Așadar, spectaculozitatea ar fi în primul rînd cursivitate și continuitate și imediat alăturat eficacitate (în atac sau apărare) evident, cu respectarea nepericulozității.

Sau ce altceva exemplifică mai concludent decît interdicția de „a rămîne culcat pe balon" sau „ținutul" în picioare sau la pămînt, faptul tridimensional al periculozității (pentru cel ce o practică dar și pentru restul jucătorilor), al întreruperii cursivității (căci principala vină este cea de a nu lăsa balonul liber spre a fi jucat de ceilalți) și evident și al ineficacității pentru cel ce o practică — dar și pentru adversari ?

În sfîrșit, ce este altceva legea avantajului, aplicabilă oricărei situații — în afară de cele cîteva puține cazuri prevăzute expres de regulament — decît latitudinea și obligația arbitrului de a aprecia în favoarea cursivității jocului și a eficacității atacului sau contraatacului, faptul că o infracțiune sau greșeală tehnică conține în ea un grad de periculozitate sau de consecințe periculoase, în asemenea măsură redus încît poate fi trecută pentru un moment cu vederea. Acesta este, poate, lucrul cel mai important de înțeles de arbitri, aceasta este, poate, esența unei adevărate concepții de arbitraj, în spiritul jocului. Căci, cu atît mai mult, ce importanță mai poate avea un „înainte", chiar imediat profitat de cel ce l-a comis sau de un partener de-al său, dacă fără ca aceasta să nască sau să ducă la o situație periculoasă, în clipa următoare echipa nevinovată va declanșa o fază care, fără oprirea jocului, să-i creeze o situație efectivă sau virtual poziționlă din care poate declanșa un contraatac, poate obține o încercare sau o lovitură de pedeapsă ? Sau dacă dintr-un asemenea „înainte" va lua naștere o grămadă deschisă ? Nu este, oare, în spiritul jocului ca, lăsînd faza să continue, să realizăm fără întreruperea lui o nouă fază mult mai corectă ca desfășurare, deci nepericuloasă, mult mai spectaculoasă prin cursivitate și, desigur, cu mult mai multe șanse de eficacitate decît cea care ar fi luat naștere după o grămadă ordonată în care s-a pierdut timp, s-a fragmentat ritmul și din care ar putea, regulamentar sau fizic, profita tocmai echipa vinovată?.

Sau, în general, la repunerile în joc, dar mai ales la margine și grămadă, a căror execuție este considerată de unii arbitri în mod exagerat și prea adesea incorectă, de ce, dacă aceasta nu constituie un sistem și o practică periculoasă și neloială, să nu lăsăm să se desfășoare faza ce s-a născut, cu condiția ca ea să aibă un veritabil accent ofensiv și constructiv ? Căci, așa cum se știe, dacă principiul luptei strict individuale, nu colective, pentru balon (la margine) și cel al disputei colective, nu individuale (la grămezi ordonate și spontane sau „maulle"-uri), nu este încălcat, ce altceva (de exemplu, repunerea nu tocmai pe linia mediană) ne va putea împiedica să lăsăm echipa cîștigătoare (cel mai adesea cea care face repunerea, deci nevinovată de întreruperea jocului sau, în caz invers, cea care beneficiază de această inexactitate) să declanșeze un atac, de fapt adevăratul scop al repunerilor în joc la momente fixe?

Este iarăși cunoscut faptul că toate repunerile în joc, inclusiv cele spontane, trebuie dominate de principiile următoare, inspirate tot din spiritul jocului:

perfecta egalitate a părților în luptă, rapiditatea maximă în începerea și în încheierea acestora și ofensivitatea continuării lor. Așadar, odată greșeala comisă, odată infracțiunea petrecută, odată întreruperea cursivității ivită, datoria arbitrului este de a veghea ca jucătorii să respecte următoarele deziderate ale spiritului jocului: 1) de a participa prin luptă cinstită (individuală și colectivă, după cum o margine sau grămadă) la cîștigarea (însușirea) balonului; 2) de a începe și a rezolva cît mai repede această dispută ; 3) de a acționa ofensiv, constructiv și creator, în continuare, de a utiliza deci în scopul atacului balonul obținut astfel, necum în scopuri defensive, obstrucționiste, de temporizare și antijoc.

Așadar, important este mai ales ce soartă va avea un balon obținut mai mult sau mai puțin ortodox de echipa ce face repunerea (de fapt nevinovată de întreruperea jocului), decît modul absolut corect în care s-a făcut repunerea și chiar dobîndirea lui. Și nu de puține ori ați asistat la repetări nesfîrșite de repuneri în margine și de introduceri și reintroduceri în grămadă, din care unii arbitri își fac un titlu de glorie demn de conștiinciozitatea unui farmacist, în timp ce nenumăratele baloane trimise abuziv în margine de o echipă ce refuză astfel jocul nu pot ajunge rapid în posesia echipei dornice și interesate să joace, să atace, să marcheze și să facă astfel spectacol. Și, de asemenea, nu de puține ori vedeți echipe ce se grăbesc să repună în joc să treacă la ofensivă și care se aleg — cu toate că de bună credință — cu stupide grămezi la 15 m pe introduceri adverse, sau chiar cu lovituri de pedeapsă (mai ales la grămezi ordonate), deși nu păcătuiseră de întreruperea jocului. Iată, deci, cum echipe antijoc sau lipsite de tehnică și pregătire fizică se trezesc (prin nenumăratele întreruperi și neaplicări largi și profunde a legii avantajului, prin întîrzieri și repetări tolerate și impuse uneori de către arbitri slabi ca concepție) tocmai ele avantajate și sprijinite în practicile lor obstrucționiste. Și, în acest timp, echipele dornice și capabile de ofensivă nu pot folosi, dintr-o înțelegere îngustă a regulamentului, în favoarea lor și a jocului însuși greșelile tehnice și teoretice ale adversarilor sau incapacitatea fizică a acestora. Iar practicienii abuzivi ai loviturilor de picior în margine devin astfel beneficiarii sistemelor antijoc, în loc să suporte prompt replica unui atac, ca urmare a unei repuneri, să-i zicem aproximative, în margine, dar rapide și cinstite.

Cele expuse aici au desigur numai un caracter exemplificativ, nu limitativ, căci posibilitatea extinderii acestei concepții dinamizante și de fapt realist-creatoare de arbitraj este nesfîrșită și la îndemîna oricărui arbitru. Căci prin funcția pe care o îndeplinește în timpul unei partide, datoria lui esențială este ca, aplicînd regulamentul în spiritul său, să obțină următoarele rezultate : 1) să asigure nepericulozitatea în orice fază, luînd măsuri preventive (printre care prima este cea a rapidității rezolvării tuturor aglomerărilor) și curative (oprirea jocului, sancțiuni, avertismente, eliminări) garantînd astfel atît integritatea corporală a jucătorilor și sănătatea acestora (scop primordial al jocului), cît și, implicit, eficacitatea și spectaculozitatea (cursivitatea) acțiunii lor ; 2) să asigure cursivitatea partidei printr-o largă și profundă aplicare a legii avantajului (pînă la limita periculozității), prin sprijinirea și încurajarea tendințelor ofensive combinative și creatoare, astfel încît să creeze premisele fizice, tehnice și tactice ale unui înalt spectacol sportiv, din care aproape întodeauna echipa cea mai valoroasă va obține victoria ; 3) să sprijine, prin decizii și prin întreaga sa manieră de arbitraj, acțiunile ce au ca scop crearea situațiilor de înscrierea punctelor (în special a încercărilor), combătînd și sancționînd cu severitate acțiunile antijoc, de trenare, de întrerupere a jocului, a obstrucțiilor și jocului neloial, a tragerii de timp, a brutalităților și încălcărilor sistematice ale regulamentului — pînă la eliminarea din joc a celor vinovați. În acest fel, va asigura implicit și nepericulozitatea și spectaculozitatea, precum și principiul echității sportive atît de legat de ideea de rugby.

Deci, arbitrul trebuie să acopere simultan două categorii de relații :

a) față de jucătorii din teren ;

b) față de publicul din tribune.

Suficient, credem, ca enunțiu sumar al unei eventuale sistematizări a principiilor ce trebuie să fundamenteze concepția de arbitraj „în spiritul jocului".

Pare oarecum simplu acum de dedus, în continuare, cîteva principii relative la fundamentarea unei concepții de joc menită, bineînțeles, a satisface aceleași obiective ale spiritului jocului. Căci ce altceva poate dirigui mai concret

jocul de rugby în practica lui conceptuală decît dorința și capacitatea fizică, tehnică și tactică a jucătorilor de a asigura partidei, jocului lor în general, bazele necesare atingerii permanente și simultane a nepericulozității, a spectaculozității (în sensul arătat mai sus) și a eficacității. Numai așa un meci de rugby va fi cu adevărat un meci de rugby, și numai așa marile lui calități de forță, viteză, îndemînare și rezistență, de curaj, loialitate și inteligență vor face din jucătorii de rugby și din toți admiratorii și iubitorii lui un sport al oamenilor curajoși și cinstiți.

Credem că bazați pe astfel de principii izvorîte din analiza sumară a „spiritului jocului" și a obiectivelor lui, arbitrii, antrenorii și jucătorii vor putea da rugbyului condiția sa vitală și acut actuală, aceea de publicizare, de cucerire a spectatorilor ce s-au dovedit în nenumărate rînduri dornici să îmbrățișeze acest sport dinamic, bărbătesc și cinstit — de care duc atîta lipsă — cu simpla condiție ca în meciurile la care asistă — direct sau prin televizor — goana echipelor după rezultate și a arbitrilor după „cît mai multe decizii exacte" să lase loc larg și liber legii avantajului, atacurilor și contraatacurilor spectaculoase și eficace, înlănțuirii fazelor lungi și continui — adevăratului spectacol sportiv în care victoria va reveni întotdeauna celor mai buni jucători, și nu celor mai „exigenți" arbitri.

Și, de asemenea, cu îndeplinirea unei alte condiții, de fapt cea hotărîtoare: aceea de a impune arbitrilor și antrenorilor această mentalitate, și nu numai teoretic, ci mai ales în realizarea ei practică.

D. MANOILEANU : Prémisses théoriques de l'élaboration d'une conception de jeu et d'arbitrage en rugby.

L'auteur, spécialiste en matière, se propose de soumettre à la discussion publique, par l'entremise de la revue EDUCAȚIE FIZICA ȘI SPORT, à partir de cet article, son opinion sur la „crise de valeur du rugby mondial", ennonçant et commentant les problèmes essentiels du rugby, les principes fondamentaux de la conception de jeu et d'arbitrage, les modalités pratiques de leur réalisation, comptant sur le fait que la finalité de ce débat sera égale à l'élaboration d'une véritable conception roumaine en rugby.

Dans cette première partie de l'exposition de sa position critique face à la crise de valeur du rugby mondial, l'auteur se référe à ce qu'il estime être la clé de voûte du système entier d'analyse, de construction et le développement de la théorie et de la pratique du rugby l'ésprit du jeu. *En ce sens, on passe en revue le reglement de jeu, le long de son entière évolution, ainsi que de celle du jeu, pour prouver que dans toute phase du jeu, dans tout geste individuel ou collectif, texte, alinéa, paragraphe de reglement ou décision de l'arbitre, est présent ou doit être présent, cet ésprit du jeu, dont les contours créent les trois buts suprêmes du rugby :* le caractère non dangereux, le caractère spectaculaire, *et* l'efficacité *des phases.*

D. MANOILEANU : Theoretical Prerequisites of A Conception of Rugby Playing and Touch Judging

The author aims to bring to public notice in the review EDUCAȚIE FIZICA ȘI SPORT (Physical Education and Sports) his opinions on the „crisis of value in world rugby." For the purpose he comments on the fundamental problems raised by rugby, on the basic principles of playing and touch judging, on practical methods. His aim is to bring this debate to work out a Romanian outlook on rugby.

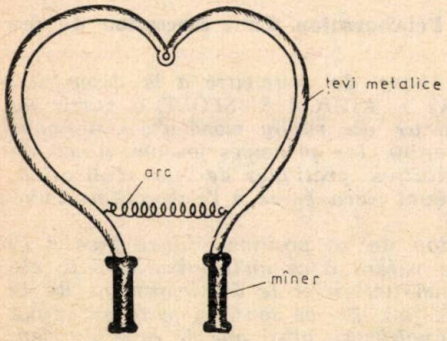
The first part of the article points to the author's critical attitude towards the crisis of value of world rugby and the author considers it of vital importance to define the spirit of the game which should be the landmark of the entire system analyzing and developing the theory and practice of rugby-playing. He goes deep into the respective rules, on the evolution of the game and the game itself and advances his belief that it is the spirit of the game characterized by the three basic goals of rugby — non-danger, attractiveness, effectiveness of phases — which is evident in any individual or team movement, in any decision taken by the umpire.

DISPOZITIVE DIDACTICE

Prof. CONSTANTIN TĂBĂCARU
Liceul „Al. I. Cuza" — Iaşi

Dispozitiv pentru dezvoltarea forţei membrelor superioare

Dispozitivul este alcătuit din două ţevi metalice (dimensiunile — 0,3 cm), modelate sub formă de seceri, avînd la partea superioară un ştift care leagă cele două concavităţi, iar la partea inferioară un arc şi două mînere (schiţa nr. 1).



Schiţa 1

Procedeul de lucru : prin apucarea mînerelor, se execută exerciţii de tracţiune atît în plan orizontal, cît şi vertical (către exterior), cu braţele cînd întinse, cînd îndoite din articulaţia cotului.

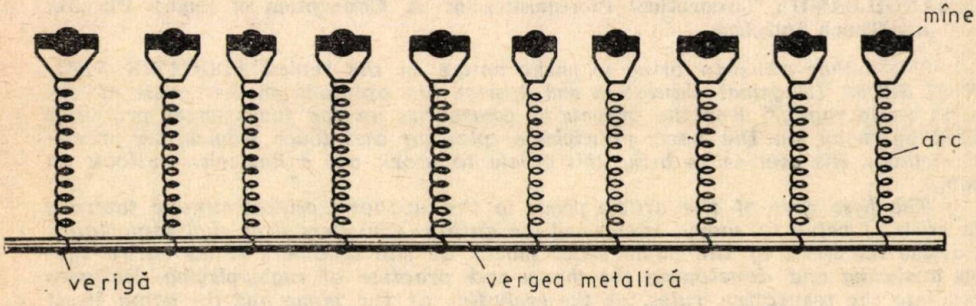
Foloase : a) dezvoltă forţa muşchilor pectorali, ai membrelor superioare şi ai centurii scapulohumerale ; b) stimulează spiritul de competitivitate la elevi (cine întinde arcul mai mult şi de mai multe ori).

Cadru pentru dezvoltarea forţei lombare

Dispozitivul este construit din 10 arcuri. Fiecare arc este prevăzut la un capăt cu un mîner de lemn, iar la celălalt cu o verigă. Dimensiunile arcului : diametrul — 2 cm ; lungimea — 50 cm. Prin verigile arcurilor se introduce o vergea metalică (schiţa nr. 2).

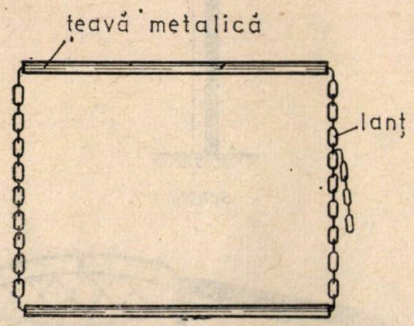
Procedeul de lucru : individual sau în grup, se execută tracţiuni cu împingere pe verticală sau pe orizontală.

Foloase : a) stimulează interesul şi întrecerea în cadrul lecţiei ; b) dezvoltă forţa muşchilor spatelui (regiunea lombară) ; c) dezvoltă forţa muşchilor membrelor inferioare şi superioare ; d) ajută la tonificarea întregii musculaturi corporale ; e) ajută la corectarea ţinutei corpului.

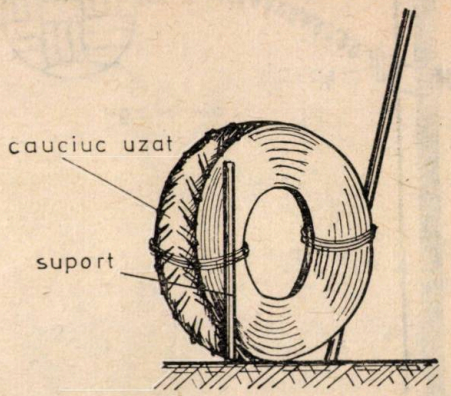


Schiţa 2

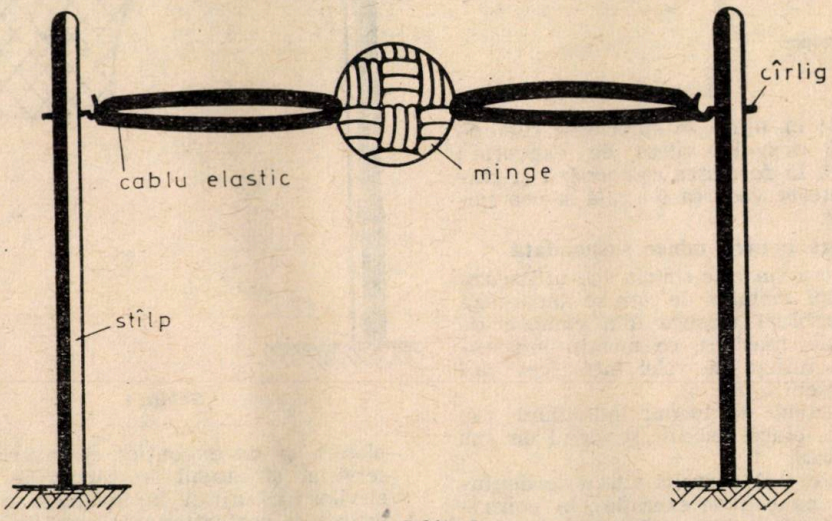
Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1976, pag. 52



Schița 3



Schița 4



Schița 5

Dispozitiv cu lanț

Dispozitivul este alcătuit din două țevi, fiecare avînd o lungime de un metru, prin care se trece un lanț ce se fixează cu ajutorul unui cîrlig la dimensunile dorite (schița nr. 3).

Procedeul de lucru : se execută, individual sau în grup, exerciții de tracțiune și de împingere, ținînd o țeavă sub tălpi, iar cealaltă, în mîini, fixată, treptat, la nivelul genunchilor, al abdomenului, al umerilor și deasupra capului.

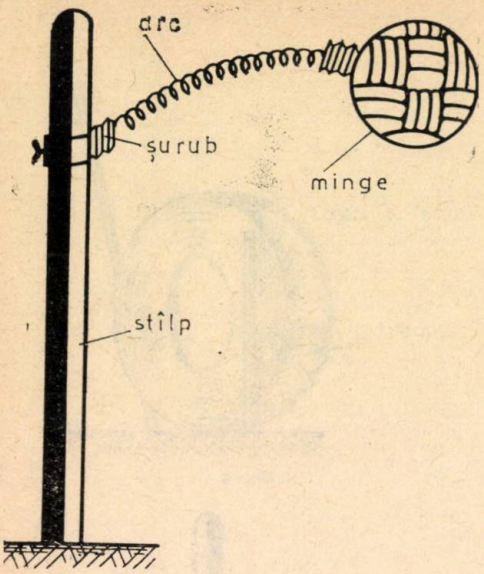
Foloase : a) se dezvoltă, prin tracțiune și împingere, anumite grupe musculare, grație lucrului izometric ; b) efectuarea exercițiilor de tracțiune și, concomitent, de împingere la diferite niveluri și planuri stimulează și favorizează întrecerea între elevi ; c) angrenează alternativ grupele musculare; d) dezvoltă forța trenului inferior și a celui superior.

Dispozitiv din cauciucuri de mașină uzate

Cauciucurile uzate, dispuse prin intermediul unor suporți în plan vertical, pot fi folosite pentru învățarea și perfecționarea pasei cu pămîntul la baschet și la handbal (schița nr. 4).

Procedeul de lucru : așezați în coloană (față în față), elevii exersează pasa cu pămîntul, trecînd mingea (de baschet sau de handbal) prin cauciucurile de mașină.

Foloase : a) ajută la învățarea pasei cu pămîntul ; b) dezvoltă precizia în



Schița 6

pasare ; c) ajută la aprecierea distanței ; d) dezvoltă viteza de execuție ; e) ajută la formarea coordonării și îmbunătățește vederea centrală și cea periferică.

Suport pentru minge suspendată

Construcția este simplă : se utilizează doi stîlpi metalici de care se ancorează niște cabluri elastice (din camere de roată de mașină), ce mențin suspendată o minge de volei între cei doi stîlpi (schița nr. 5).

Procedeul de lucru : individual sau în grup, elevii execută serviciul de sus sau atacul.

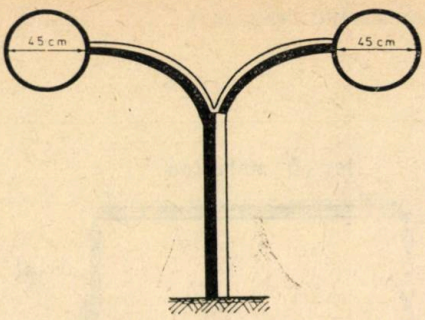
Foloase : a) dezvoltă viteza de deplasare și pe cea de execuție ; b) contribuie la dezvoltarea detentei musculare ; c) ușurează învățarea procedeelor tehnice ale serviciului de sus și atacului în volei ; d) sînt stîrnite curiozitatea și pasiunea pentru jocul de volei.

Dispozitiv cu arc pentru învățarea serviciului și a loviturii de atac la volei

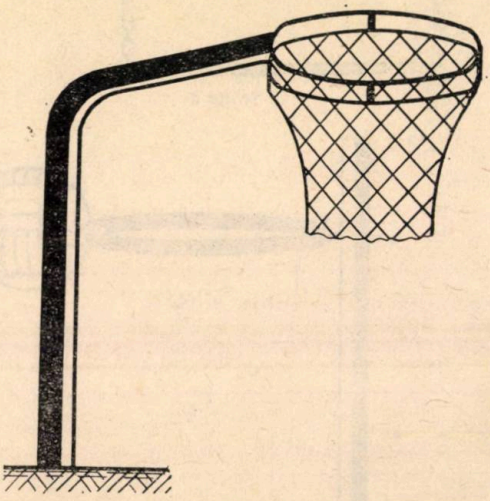
Dispozitivul este alcătuit dintr-un arc prevăzut cu un cursor reglabil pe verticală și o placă metalică introdusă într-o anvelopă cu șiret (minge de volei) (schița nr. 6).

Procedeul de lucru : situați în coloană cîte unul, elevii execută serviciul de sus sau atacuri în volei procedeul drept și cel întors.

Foloase : a) ajută la învățarea elanului pentru atac prin numărul mare de sărituri ; b) dezvoltă viteza de de-



Schița 7



Schița 8

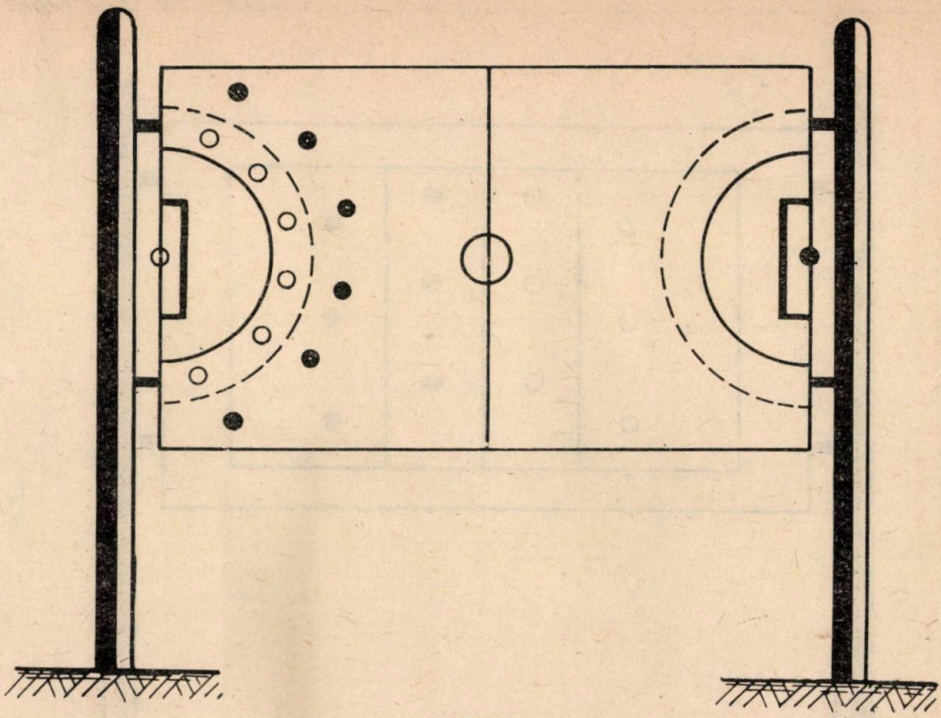
plasare și de execuție; c) favorizează serviciul și atacul în raport de talia elevilor ; d) ajută la învățarea consolidarea și perfecționarea serviciului de sus și a procedeelor de atac în volei.

Dispozitiv pentru dezvoltarea preciziei pasei de la piept la baschet

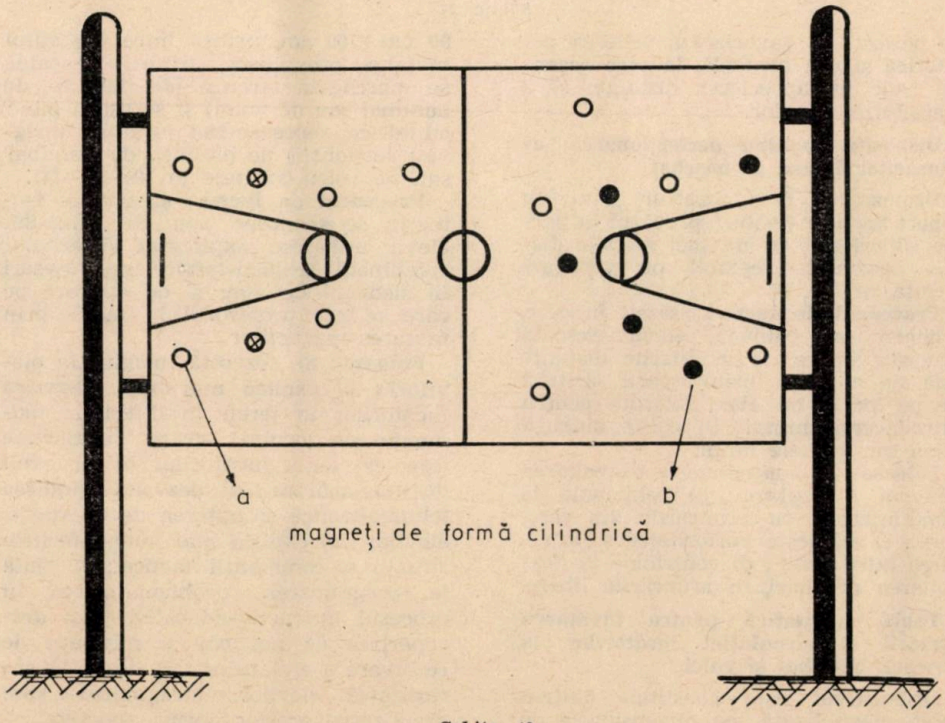
Dispozitivul este construit dintr-o țeavă metalică, groasă de 10 cm, prevăzută cu două brațe terminate cu două cercuri dispuse vertical, avînd fiecare un diametru de 45 cm (schița nr. 7).

Procedeul de lucru : așezați în coloane pe două grupe, față în față, elevii își pasează mingea prin cercurile metalice, executînd pase de la piept, din dreptul pieptului și de la umăr.

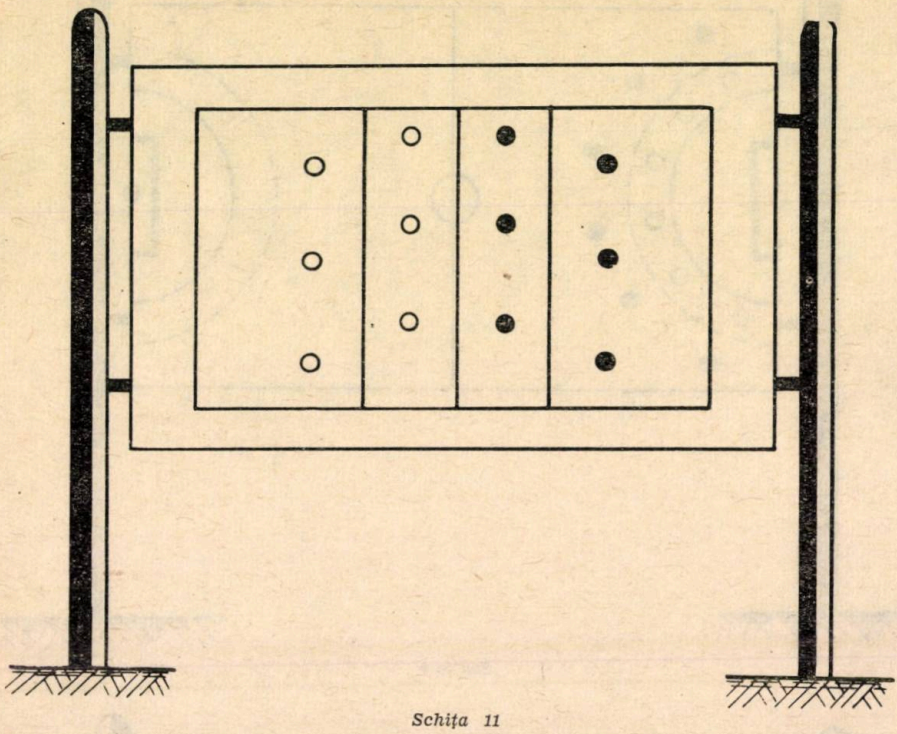
Foloase : a) dezvoltă curiozitatea și interesul pentru lecție ; b) dezvoltă spiritul de întrecere între elevi și între grupe ; c) favorizează coordonarea și viteza de execuție; d) consolidează precizia și execuția celor trei procedee



Schița 9



Schița 10



Schița 11

de pasare ; e) favorizează vederea periferică și cea centrală, în care accentul cade pe aprecierea distanței și a traiectoriei paselor.

Dispozitiv pentru perfecționarea aruncărilor libere la baschet

Dispozitivul este construit dintr-un suport metalic (mobil), prevăzut la partea superioară cu un inel metalic dispus orizontal, reglabil pe verticală (schița nr. 8).

Procedeul de lucru : așezați în cerc, semicerc sau coloană, elevii execută aruncări libere de la diferite distanțe față de coș sau prin ușoară săritură de pe loc și cu elan, folosind pentru introducerea mingii în coș o singură mînă sau ambele mîini.

Foloase : a) contribuie la dezvoltarea detentei musculare ; b) contribuie la familiarizarea cu aruncările din săritură ; c) stîrnește curiozitatea și întrecerea între elevi ; d) contribuie la dezvoltarea preciziei în aruncările libere.

Tablă magnetică pentru învățarea așezării și circulației jucătorilor la baschet, handbal și volei

Dispozitivul este constituit dintr-o tablă magnetizată, cu dimensiunile de 90 cm × 60 cm, prinsă între doi stîlpi metalici prin niște știfturi. Pe tablă se marchează terenul (de baschet, de handbal sau de volei) și se așază piese cilindrice, reprezentînd jucătorii (magneți secționați) de baschet, de handbal sau de volei (schițele nr. 9—10—11).

Procedeul de lucru : așezați în formație de semicerc sau de triunghi, elevii urmăresc explicarea diferitelor combinații tehnico-tactice sau așezări în sistemul de atac și de apărare pe care o face profesorul la tablă, prin mutarea magneților.

Foloase : a) dezvoltă imaginația elevilor) ; b) explică mai bine așezarea jucătorilor în teren în diferitele momente ale jocului ; c) se urmărește ușor circulația jucătorilor în sistemul de atac-apărare ; d) dezvoltă gîndirea tehnico-tactică și puterea de creație a elevilor ; e) explică mai bine diferitele situații și combinații tactice ; f) ajută la programarea, problematizarea în procesul instructiv-educativ, prin descoperirea de noi căi și mijloace de rezolvare a situațiilor ; g) dezvoltă curiozitatea elevilor, atrăgîndu-i spre practicarea acestor jocuri sportive.

C. TĂBĂCARU: Dispositifs didactiques utilisés au Lycée no. 7 „A. I. Cuza" — Iaşi

L'auteur, professeur d'éducation physique et sport au Lycée no. 7 „Al I. Cuza" de Iaşi, nous partage son expérience personnelle, présentant une série de dispositifs qu'il a utilisé et utilise encore avec succès dans le processus d'apprentissage, d'instruction et de perfectionnement de quelques procédés techniques — tactiques aux jeux sportifs surtout en basket-ball, volley-ball et hand-ball. En dehors de leur contribution efficace au processus instructif-éducatif des élèves, ces dispositifs ont l'avantage — par leur simplité — d'être très faciles à confectionner, à un prix très convenable.

Chaque dispositif est décrit, en expliquant le mode de travail, et les avantages de son utilisation.

Le matériel s'adresse à tous les cadres didactiques qui enseignent l'éducation physique et le sport dans l'enseignement moyen.

C. TĂBĂCARU: Didactic Devices Used at No 7 A. I. Cuza High School in Jassy

C. Tăbăcaru, a physical education and sports instructor at No 7 Al. I. Cuza high school in Jassy, imparts his personal experience, and spotlights the devices used in teaching and developing technical and tactical procedures, mainly in basketball, volleyball and handball. The devices recommended are of very low cost, simple, accessible and bring a great contribution to the development of the educational process.

Each device is described in details with emphasis placed on the advantages accruing from its use.

The material is designed to the relevant teaching staff.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în consideraţie următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăşi 10 pagini, pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini, pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducere* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultate* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate, în mod obligatoriu, de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

FILE DE ISTORIE

ISTORICUL BAREI FIXE

Lector univ. GHEORGHE POPA
Institutul politehnic-Timişoara

Originea gimnasticii la bară fixă se pierde în negura vremii. Dacă aruncăm o privire înapoi pe scara dezvoltării filogenetice a omului, vom constata că încă din cele mai vechi timpuri oamenii primitivi se cățărau în arbori cu deosebită agilitate. Omul-maimuță, prin balansări spectaculoase, trecea cu multă ușurință de pe o creangă pe alta. Crengile copacilor au devenit astfel strămoși ai barei fixe moderne. Mai tîrziu, bara a descoperit în frînghia de circ un nou strămoș. Învățatul bizantin Nicoforos Grigoros relatează în letopisețul său că, prin anul 1370, a văzut un drumeț care executa diferite mișcări de gimnastică la o frînghie prinsă de două catarge. Drumețul executa și rotări foarte mari la această frînghie (11).

O primă mărturie despre bară ne aduce etnograful american J. W. Hoffman, prin lucrarea sa **„The graphic art of the eskimos"**. El ne prezintă cîteva desene săpate de eschimoși cu cuțitul în fildeș și care înfățișează unele mișcări la bara fixă (foto 1). Autorul precizează însă că n-are cunoștință de asemenea îndeletniciri la eschimoșii din trecut și ar fi posibil ca exercițiile la bară să fi fost executate de albi și numai desenate de eschimoși (2).

O altă mărturisire despre existența acestui aparat din timpuri străvechi o aflăm de la scriitorul francez din evul mediu Francois Rabelais care, în lucrarea „Gargantua", apărută în anii 1532—1534 ne dă informații prețioase în legătură cu conținutul educației uriașului Gargantua, tatăl lui Pantagruel.

De instruirea lui Gargantua răspundeau Ponocrat și Gimnast care, printre altele, îi indicau și exerciții la bară, în aer liber : **„Îi puneau o prăjină zdravănă sprijinită de tulpinele a doi copaci ; se prindea cu mîinile de ea ducîndu-se și venind de la un cap la altul fără să atingă pămîntul cu picioarele, cu atîta repeziciune că nici în goana mare nu l-ai fi putut ajunge"** (12).

Cunoscutul pictor olandez Pieter Breugel (tatăl), în tabloul intitulat **„Jocuri de copii"** pictat la Viena, în anul 1560, ne prezintă și o bară de lemn la care exersează doi copii. În tablou, bara este situată pe centru, lîngă casă și în dreapta colțului gardului, foarte vizibil (1). Inventatorul barei fixe moderne este considerat părintele gimnasticii germane L. Jahn, care este totodată și creatorul primului sistem de exerciții la acest aparat la care a organizat și primul concurs (9).

Petrovič ne povestește că Jahn obișnuia să-și ducă elevii într-o pădure din apropierea Berlinului. Într-una din aceste excursii, Jahn, odihnindu-se sub un copac, a observat o ramură potrivită pentru executarea diferitelor mișcări de gimnastică pe care a încercat-o imediat și a folosit-o cu elevii săi (11). În anul 1810, Jahn a sprijinit o creangă de stejar între doi stîlpi de lemn fixați în pămînt, inventînd astfel bara modernă. În anul 1811, vom găsi bara de stejar instalată în primul Turnplatz de la Hasenheide (13). Acest prim loc pentru gimnastică publică (1816) poate fi văzut în fotografia 2.

Cu timpul, construcția barei s-a perfecționat. Bara de lemn a fost înlocuită cu cea de fier, urmînd ca saltul calitativ să se facă în jurul anului 1850, cînd bara a fost confecționată din oțel (2).

Elveții, pentru care gimnastica va deveni ulterior sport național, au preluat de la germani exercițiile la aparate, înființînd în 1816 prima lor asociație de gimnastică. Ei sînt cei

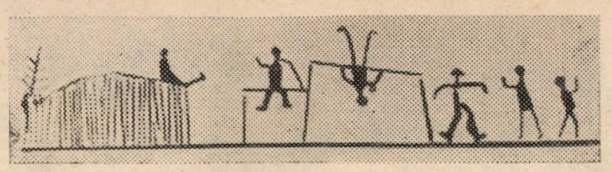


Foto 1

care au înființat și prima federație de gimnastică din lume, în 1832.

Din această perioadă provine ilustrația din fotografia 4, păstrată la muzeul elvețian de gimnastică și sport din Bassel, care redă cîteva exerciții la bara de lemn.

Cînd bara fixă a fost introdusă în sală, din economie de spațiu și material, unul din stîlpii de susținere a devenit chiar peretele. Mai tîrziu, bara a fost montată în mijlocul sălii,

Foto 2

căpătîndu-și locul meritat. Timpul a dovedit că nu i s-a acordat în mod întîmplător cinstea de a încheia întotdeauna întrecerile de gimnastică. Exercițiile la acest aparat sînt foarte complexe, riscante și de o rară frumusețe. Practica a impus modificarea înălțimii aparatului și soluțiile n-au lipsit. Adevărata rezolvare s-a găsit însă numai atunci cînd stîlpii de lemn au fost înlocuiți cu stîlpi de metal și bara de oțel de calitate superioară a fost ancorată cu lanțuri și apoi cu cabluri elastice din sîrmă de oțel împletită. Adăugarea menghiilor a făcut posibilă o reglare foarte precisă. În privința diametrului barei, pînă la apariția regulamentului internațional, fiecare țară își avea mărimile proprii. În România spre exemplu, „fusul" avea un diametru de 32—34 mm (5). Bara fixă din timpurile noastre nu are calități miraculoase ca prăjina-catapult din fibre de sticlă —, dar este rezistentă și elastică și permite executarea unor exerciții dificile, impuse de cerințele mereu crescînde. Aceste exerciții s-au perfecționat în același timp cu perfecționarea barei propriu-zise și a materialelor ajutătoare. Palmierele și magneziul, lonja și scăunelul rotativ, saltelele de burete și groapa cu rumeguș au ajutat gimnaștii să-și însușească mult mai rapid mișcările dificile fără teama de accidentare. Aparatele de filmat, kinogramele și aparatul video au înlesnit un studiu amănunțit asupra tehnicii celor mai buni gimnaști din lume. Toate aceste mijloace au venit în sprijinul gimnastului și antrenorului. Ca și la alte aparate, experiența acumulată de gimnaști la bară fixă s-a transmis din țară în țară și din generație în generație. Plecînd de la sim-

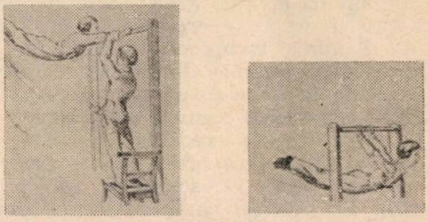


Foto 3

plele atîrnări sau răsturnări la bara de lemn, elevii lui Jahn și-au însușit un mare bagaj de mișcări la „rek". După anul 1850 s-au executat și gigantici la bara fixă. La Joinville-Pont, aproape de Paris, ministerul de război a înființat, în anul 1852, o școală de gimnastică sub conducerea maiorului d'Argy și ajutorului său Laisne, ambii foști elevi ai lui Amoros (8). De la această școală ne-au rămas cîteva ilustrații, documente prețioase care se referă la unele mișcări executate la bară fixă, printre care și „grande soleil" (foto 5), mișcare de foarte mare dificultate pentru vremea aceea, executată însă cu o tehnică defectuoasă. Bara fixă, călătorind prin lume, a găsit adepți pretutindeni și a fost îndrăgită de toți acei care au cunoscut-o.

Ea a fost prezentă pe podiumul de întrecere la prima confruntare olimpică (1896) și la primele campionate mondiale (1903), iar de atunci n-a lipsit niciodată. La Jocurile Olimpice din anul 1900, deși nu s-a făcut cla-

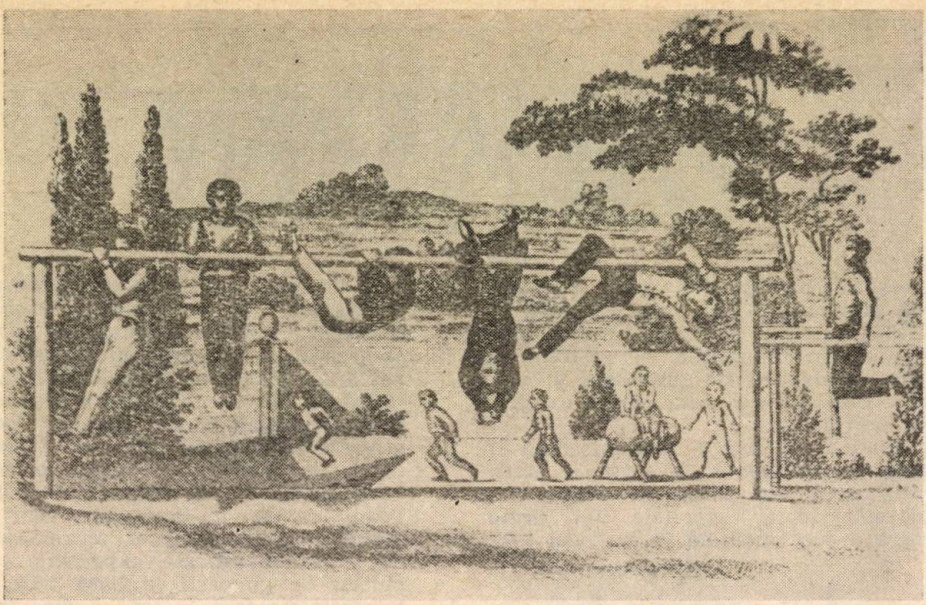


Foto 4

sament pe aparat, Jean Latte ne vorbeşte şi despre exerciţiile la bară ale lui Sandras, campionul olimpic de la individual compus de atunci. Sandras executa la toate aparatele exerciţii cu mult superioare pentru acea epocă. Şi la bară executa exerciţii de o corectitudine puţin obişnuită, printre care şi „grande tour" cu schimbări de priză (10). La primele campionate mondiale de la Anvers (1903), gimnaştii au executat la bară cîte un exerciţiu din forţă, care cuprindea: planşe înainte, planşe înapoi, stînd pe mîini planşat şi planşe laterală într-o mînă în atîrnat; de asemenea, cîte un exerciţiu din elan, care cuprindea: o îndreptare, aşezarea picioarelor pe bară şi plecare în semigigantică cu schimb cruciş. Aceste exerciţii au fost valabile şi pentru a doua ediţie a campionatelor mondiale de la Bordeaux (1905) (23). La această ediţie, campion mondial la bară a devenit gimnastul francez Lalu (foto 6). Cei mai buni baristi din trecut au fost gimnaştii : Martinez (campion mondial în 1903 şi 1909 şi medalie de argint la campionatele mondiale din 1905) ; Czada (campion mondial în 1911 şi 1913 şi medalie de argint la campionatele mondiale din 1909) ; Stukelj (campion olimpic în 1924, campion mondial în 1926 şi medalie de bronz la campionatele mondiale din 1930). În perioada 1936—1952, titlurile olimpice şi mondiale au fost cucerite de elveţieni şi finlandezi, iar cu începere din anul 1954, pe arena mondială la acest aparat se impun gimnaştii sovietici şi cei japonezi, din duelul cărora exerciţiile la bară fixă au ajuns pe culmi nebănuite. Cu toate că exerciţiile liber-alese s-au introdus în programul J. O. încă din anul 1912, cerinţe precise în privinţa dificultăţii lor nu s-au stabilit de către F.I.G. decît cu ocazia campionatelor mondiale de la Roma, în 1954. Pretenţiile crescute au împins gimnastica pe noi culmi. Cele mai multe medalii de aur la bara fixă la J.O. şi campionatele mondiale de la primele şi pînă la ultimele ediţii au revenit gimnaştilor japonezi (7 medalii de aur). Timp de aproape un deceniu, gimnastul sovietic Boris Sahlin s-a bătut pentru întîietate cu gimnastul japonez Takashi Ono. Amîndoi, stele de primă mărime pe firmamentul gimnasticii mondiale, au devenit pe rînd campioni olimpici şi mondiali.

Sahlin a cîştigat 4 medalii (aur la campionatele mondiale din 1958 şi J. O. din 1964 şi argint la campionatele mondiale din 1954 şi J. O. din 1960), iar Ono 3 medalii, dar toate de aur — la Jocurile Olimpice din 1956 şi 1960 şi la campionatele mondiale din 1962.

După campionatele mondiale de la Bassel (1950), evoluţia tehnicii şi a exerciţiilor la bară fixă a fost foarte rapidă. Încă din 1952 (J. O. de la Helsinki), nemţii şi elveţienii executau

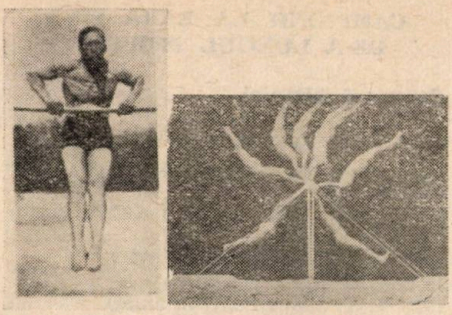


Foto 5

mişcări prin biciuire, care permiteau o alternare a stării de încordare cu cea de relaxare, lăsînd impresia de uşurinţă şi degajare în execuţie. Această tehnică i-a cucerit şi pe ceilalţi gimnaşti şi, peste cîtva timp, a devenit la modă.

Încă de la Campionatele mondiale de la Praga (1962), elemente care pînă atunci erau o raritate au început să facă parte din domeniul obişnuitului. Coborîrile prin dublu salt înapoi şi salt întins cu întoarcere 360° au fost executate cu eleganţă de către foarte mulţi gimnaşti. La J. O. de la Tokio (1964) au început să fie eliminate giganticile intermediare. La Campionatele mondiale de la Dortmund (1966), japonezii, care au cîştigat de fapt toate medaliile, au făcut o demonstraţie de înaltă clasă. Exerciţiile lor au fost executate cu o uşurinţă remarcabilă.

Exerciţiul campionului mondial de atunci, A. Nakayama, pe lîngă alte elemente valoroase cuprindea şi : adler cu întoarcere 360°, dublă aruncare, stalder înainte şi înapoi şi coborîre prin hect cu întoarcere 360°. Mihail Voronin a introdus în exerciţiul său o mişcare originală : hect cu închidere şi deschidere în echer şi întoarcere cu reapucarea barei în atîrnat. De acum drumul spre podium cere cît mai multă înşurubare. Au apărut coborîrile prin dublu salt în echer, salt întins cu întoarcere 720° şi dublu salt cu dublă înşurubare şi numărul gimnaştilor care au reuşit să le execute cu siguranţă a crescut. Numărul elementelor de mare dificultate dintr-un exerciţiu s-a mărit simţitor, iar giganticile intermediare au dispărut aproape com-

Foto 6

Foto 7

plet. Amplitudinea maximă şi tehnica ireproşabilă au devenit cerinţe elementare.

În România, tinerii care au fost la învăţătură în Germania au adus cu ei şi modelele exerciţiilor la aparate. Unul dintre aceştia a fost Ştefan Ludwig Roth (8). Ştiind că în Germania se lucra la bară fixă încă din anul 1810, presupunem că şi la Mediaş, unde Roth a fost profesor, s-au executat exerciţii la un astfel de aparat. După anul 1862, Gheorghe Moceanu este acela care predă gimnastica la aparate. Este demn de remarcat că unii din gimnaştii lui de frunte (Velescu) reuşeau să execute şi „roata gigantică" (8). Prin anul 1875 se executau exerciţii la bară fixă şi la „Cercul particular de educaţie fizică" din Arad al profesorului Nagy Sandor (14).

La prima participare a gimnaştilor români la J. O. (Berlin 1936), cea mai mare notă la bară a fost obţinută de

Francisc Drăghici (7,533 la exercițiul liber ales și 5,00 la exercițiul impus). La cea de-a VIII-a ediție a balcaniadei, din anul 1946, gimnastul român Andrei Kerekeș a obținut locul 10 la bară cu nota 9,30. La Campionatele mondiale de la Moscova (1954), campionul român Frederic Orendi a obținut locul 14 cu un total de 18,75 puncte. La actualele campionate balcanice românii s-au impus înscriindu-și numele de 4 ori pe lista campionilor balcanici la bară prin Păunescu, Petrescu, Gall și Oprescu. Cei mai buni gimnaști români la bară din toate timpurile au fost : Frederic Orendi, Gh. Tohăneanu, Petre Mihaiuc, Gh. Păunescu, Constantin Petrescu și Dan Grecu. Gimnaștii de azi ar zîmbi îngăduitor dacă ar răsfoi ziarul „Sportul popular" din 29 octombrie 1955 și l-ar vedea pe Orendi într-o planșe într-o mînă atîrnat la bară. Așa a fost atunci, dar puțin mai tîrziu și gimnaștii noștri au abordat cu curaj învățarea elementelor de mare dificultate și s-au apropiat ca valoare de cei mai buni gimnaști din lume. Orendi a cîștigat de 8 ori titlul de campion al României și Tohăneanu de 6 ori, dar Păunescu, Mihaiuc, Petrescu și Grecu sînt în principal cei cărora gimnastica românească le datorează cinstea apropierii ei de valoarea gimnasticii mondiale. Ei sînt aceia care au reușit să execute cu măiestrie, pe lîngă alte elemente dificile și coborîrile prin dublu salt, hect cu întoarcere 360°, salt cu întoarcere 720° și dublu salt cu dublă înșurubare. Desigur, condițiile au fost altele decît cele ale trecutului, dar și cerințele au crescut. Pe experiența lor va trebui să clădească cei tineri. Urmărind evoluția la bară a celor mai buni gimnaști din lume, ai senzația că s-a ajuns la limitele perfecțiunii, că la acest aparat s-a spus și ultimul cuvînt. Totuși, resursele de frumusețe și expresie la acest aparat, rege al aparatelor, sînt infinit de mari și mișcări sau legări inedite se vor găsi mereu.

Notă : Reproducerile au fost făcute din lucrările bibliografice notate la sfîrșitul materialului.

CAMPIONII LA BARĂ FIXĂ DE-A LUNGUL TIMPULUI

Campioni olimpici

1896 — H. Weingartner (Germania)
1904 — A. Heida (S.U.A.) — E. Henning (S.U.A.)
1908, 1912, 1920 nu s-a făcut clasament pe aparat
1924 — L. Stukelj (Iugoslavia)
1932 — D. Bixler (S.U.A.)
1936 — A. Saarvala (Finlanda)
1948 — I. Stalder (Elveția)
1952 — J. Günthard (Elveția)
1956 — T. Ono (Japonia)
1960 — T. Ono (Japonia)
1964 — B. Sahlin (U.R.S.S.)
— A. Nakayama (Japonia)
1972 — M. Tsukahara (Japonia)

Campioni mondiali

1903 — J. Martinez (Franța)
1905 — M. Lalu (Franța)
1907 — G. Charmoille (Franța)
— F. Erben (Cehoslovacia)
1909 — J. Martinez (Franța)
1911 — J. Czada (Cehoslovacia)
1913 — J. Czada (Cehoslovacia)
— M. Torres (Franța)
1922 — F. Pechaschek (Cehoslovacia)
1926 — L. Stukelj (Iugoslavia)
1930 — I. Pelle (Ungaria)
1934 — E. Winter (S.U.A.)
1938 — M. Reusch (Elveția)
1950 — P. Aaltonen (Finlanda)
1954 — V. Muratov (U.R.S.S.)
1958 — B. Sahlin (U.R.S.S.)
1962 — T. Ono (Japonia)
1966 — A. Nakayama (Japonia)
1970 — E. Kenmotsu (Japonia)
1974 — E. Gienger (R.F.G.)

Campioni europeni

1955 — B. Sahlin (U.R.S.S.)
1957 — J. Günthard (Elveția)
1959 — P. Stolbov (U.R.S.S.)
1961 — I. Titov (U.R.S.S)
1963 — B. Sahlin (U.R.S.S.)
— M. Cerar (Iugoslavia)
1965 — F. Menichelli (Italia)
1967 — V. Lisitki (U.R.S.S.)
1969 — V. Lisitki (U.R.S.S.)
— V. Klimenko (U.R.S.S.)
1971 — K. Köste (R.D.G.)
1973 — K. Köste (R.D.G.)
— E. Gienger (R.F.G.)
1975 — E. Gienger (R.F.G.)
— N. Andrianov (U.R.S.S)

Campioni balcanici

1969 — G. Păunescu (România)
— G. Adamov (Bulgaria)
1970 — S. Zoev (Bulgaria)
1971 — J. Brodnik (Iugoslavia)
1972 — J. Brodnik (Iugoslavia)
1973 — C. Petrescu (România)
1974 — S. Gall (România)
1975 — N. Oprescu (România)

Campioni ai României

1947 — B. Brell
1948 — G. Dema
1949 — numai campionat regional
1950 — A. Kerekeș
1951 — A. Kerekeș
1952 — F. Orendi
1953 — A. Kerekeș
1954 — F. Orendi
1955 — F. Orendi
1956 — F. Orendi
1957 — F. Orendi
1958 — C. Gheorghiu
1959 — G. Tohăneanu
1960 — F. Orendi
1961 — F. Orendi
1962 — F. Orendi
1963 — F. Orendi
1964 — G. Tohăneanu
1965 — G. Tohăneanu
1966 — G. Tohăneanu
1967 — G. Tohăneanu
1968 — G. Tohăneanu
1969 — P. Mihaiuc
1970 — G. Păunescu
1971 — P. Mihaiuc
1972 — C. Petrescu
1973 — C. Petrescu
1974 — D. Grecu
1975 — S. Cepoi

BIBLIOGRAFIE

1. BIBERI I. : Breugel, Ed. Meridiane, București, 1969
2. BOGENG A. și colab. : Der Sport aller Völker und zeiten, Leipzig, 1926.
3. GHIBU E., TODAN I. : Sportul românesc de-a lungul anilor, Ed. Stadion, 1970.
4. HARBOTT R. : Olympia und die Olympischen Spiele von 776 v. Chr. bis heute, Berlin, 1935.
5. IONESCU D.: Metodica gimnasticii, București, 1916.
6. KARLHEINZ F., VALLBRECHT H. Faszinierendes Turnen, Sportverlag, Berlin, 1970.
7. KARTASOV I.: Gimnastika na Olimpiadah, Izdatelstvo, „Sovetskaia Rosia", Moskva, 1960.
8. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S. 1964.
9. KULAKOV A. : Naezdniki ponevole, Moskva, 1967.
10. LATTE J. : La gymnastique, Vigot fréres editeurs, Paris, 1948.
11. PETROVIČ J. : Vezbe na vratilu, Beograd, 1962.
12. RABELAIS F. : Gargantua, Ed. pentru literatură universală, București, 1962.
13. ROȘALA V. : Sisteme și metode de educație fizică, O.N.E.F., București, 1933.
14. ȘIBOTEANU A. : Istoricul culturii fizice din orașul Arad (manuscris), 1967.
15. VRABIE A. și colab.: Jocurile Olimpice, Participarea sportivilor români, Ed. Sport și turism, 1975.
16. * * * : Liste des rezultates F.I.G.
17. * * * : XI olympiade, Berlin, 1936.
18. * * * : Sports d'été en Suisse, Zürich, 1963
19. * * * : „Educație fizică și sport"
20. * * * : „Sportul"
21. * * * : „Magyar torna"
22. * * * : „Sport za rubejom"
23. * * * : „Olympische Turnkunst".

GH. POPA : Histoire de la barre fixe

L'origine de la gymnastique à la barre fixe se perd dans la nuit des temps. L'érudit byzantin Nicoforos Grigoros raconte dans sa chronique qu'en 1370 il a vu un voyageur qui exécutait des mouvements divers de gymnastique sur une corde fixée sur deux mâts. Un premier témoignage sur la barre nous est fourni par l'etnographe américain J. W. Hoffman, dans son ouvrage „The graphic art of the theeskimos". Il présente quelques dessins, creusés sur ivoire avec le couteau, par les Esquimaux, et qui représentent certains mouvements á la barre fixe. Un autre témoignace sur l'existence de cet engin très ancien nous est apporté par l'écrivain français du Moyen Age François Rabelais (Gargantua 1532—1534).

En 1810 Jahn a appuyé une branche de chêne entre deux poteaux en bois fixés au sol, inventant ainsi la barre moderne. Nous trouverons en 1811 la barre de chêne instalée dans le premier Turnplatz de Hasenheide. La barre en bois a été remplacée par celle en acier, comme suite au saut en valeur, en 1850. Introduisant une barre fixe en salle, on a utilisé un mur comme deuxième pilier. Plus tard elle a été fixée au milieu de la salle. Le temps a démontré qu ce n'est pas par hasard qu'on lui a ccordé l'honneur d être toujours la dernière épreuve des concours de gymnastique, car les exercices à cet engin sont extrêmement complexes, pleins de risques et d'une rare beauté.

Comme chez les autres engins, l'expérience accumulée par les gymnastes à la barre fixe a été transmise de pays en pays et de génération en génération, de sorte que les simples suspensions et rotations du début sont devenues les exercices extraordinaire d'aujourd'hui.

GH. POPA : On the Horizontal Bars

Horizontal bars have been used since times immemorial. The Byzantine scholar Nicoforos Grigoros in his chronicle dating from 1370 mentioned a traveller who executed various movements on a rope tied to two masts The American ethnographer J. W. Hoffman in „The Graphic Art of the Eskimos" brought a first evidence of the use of the bar, based on some drawings made by the Exkimos by an ivory knife featuring horizontal bar exercises. Another proof of the centuries-old existence of the bars is to be found in François Rabelais' Gargantua (1532—1534).

In 1810, Jahn, invented the modern bar which in his version was an oak branch resting on two wooden poles. In 1811 the bar was installed in the first Turnplatz in Hasenheide. As time went by (in 1850) the wooden bar was replaced by a steel bar, which meant a qualitativé leap. Later on the horizontal bars were placed indoor and one of the poles was replaced by a wall ; another change was its displacement to the middle of the room. Horizontal bars have proved to be useful exercises, of matchless beauty, though risky.

The experience accumulated has been handed down from generation to generation, has spread from one country to another and the extraordinary stage of today has thus been reached.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu vi se satisface cererea de abonament sau nu veți primi cu regularitate abonamentul, adesați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, precum și numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei.

REDACȚIA

Portret

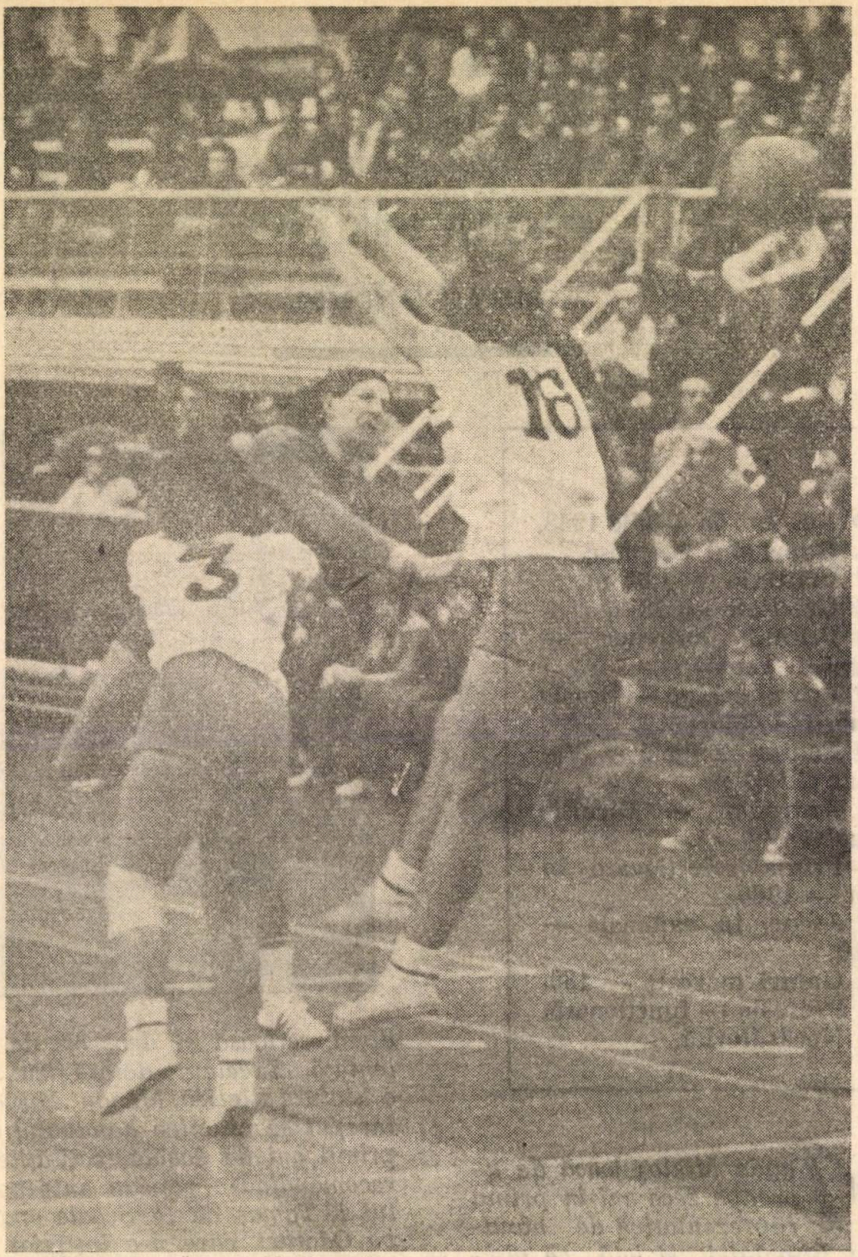
MAGDA MIKLOŞ

HORIA ALEXANDRESCU
Ziarist

- Născută la 4 iulie 1948, la Odorheiul Secuiesc.
- Înălţime — 1,82 m.
- Greutate — 78 kg.
- Primul antrenor — prof. I. Tamaş.
- Prima echipă — Şcoala sportivă Odorhei.
- Echipa actuală — Voinţa Odorhei.
- Antrenor — Dionisie Szabo.
- Prima selecţionare în lot — 1966.
- Jocuri în naţională — 116.
- Goluri marcate — 180.
- Profesia — funcţionară.
- Necăsătorită.

Magda Mikloş joacă de aproape zece ani în prima reprezentativă de handbal a României şi iată că abia anul acesta ea a cunoscut deplina afirmare pe plan internaţional! O confirmare în aparenţă tîrzie, dar care ascunde eforturi fără seamăn, depuse ani de-a rîndul de această jucătoare tenace, dîrză, serioasă şi deosebit de talentată. Excelent dotată fizic, cu o statură atletică, Magda Mikloş a început să practice handbalul din primii ani de şcoală, calităţile ei recomandînd-o repede antrenorului I. Tamaş de la Şcoala sportivă Odorhei, care n-a întîrziat s-o coopteze printre elevele sale. Progresul tinerei jucătoare era, însă, cam lent. Explicaţia — deşi avea o forţă de şut ieşită din comun, Magda Mikloş nu înscria prea multe goluri din cauza unui veritabil complex în faţa apără-

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1976, pag. 65



Șutul necruțător al Magdei Mikloș a învins și de această dată apărarea adversă. Față din jocul România—Bulgaria

toarelor adverse. Tocmai acest complex avea să eclipseze mulți ani valoarea remarcabilă a jucătoarei din Odorhei. Ineficiența ei, în condițiile unei apărări agresive, i-a determinat pe antrenorii reprezentativelor să n-o selecționeze.

Și iată că, în urma acestui fapt, Magda Mikloș avea să-și semneze debutul internațional abia peste cîțiva ani, în rîndurile reprezentativei de tineret a țării. A adunat aici 21 de jocuri interțări, punctînd aproape în fiecare

întîlnire (19 goluri), dar eficiența ei continua să rămînă scăzută față de excelentele calități fizice de care dispunea.

În 1966, cînd avea 18 ani, Magda Mikloș a fost convocată pentru întiia oară la pregătirile primei reprezentative a țării. Atît federația de specialitate, cît și antrenorii „națională" continuau să crediteze această jucătoare așteptînd de la ea „explozia". Au urmat ani în care Magda Mikloș — supravegheată îndeaproape de antrenorul ei Dionisie Szabo, la echipă, și — pe rînd — de antrenorii loturilor reprezentative, Gabriel Zugrăvescu și Constantin Popescu a marcat progresul mult așteptat, devenind una dintre jucătoarele de bază ale echipei României. Printre ultimele ei confirmări se numără aportul deosebit la succesul echipei noastre în cucerirea puternicului turneu internațional „Cupa Slask", din Polonia, precum și la calificarea handbalistelor românce pentru J. O. de la Montreal '76. Să ne oprim, însă, asupra evoluției Magdei Mikloș, la recent încheiata ediție a C. M. de handbal feminin, desfășurată în U.R.S.S. Se poate spune că la aceste „mondiale", Magda Mikloș a fost elementul surpriză al echipei noastre. Titularizată în „7"-le de bază din partida cu reprezentativa țării gazdă, într-un meci de mare importanță al turneului final, handbalista din Odorhei a oferit tribunelor un veritabil recital de măiestrie, perforînd poarta renumitei Natalia Serstiuk de nu mai puțin de 10 ori! Să înscrii zece goluri în poarta echipei U.R.S.S. este o performanță greu de realizat, cu atît mai mult cu cît jocul s-a desfășurat la Kiev, acolo de unde proveneau aproape toate componentele reprezentativei țării gazdă! Dar Magda a reușit și, cu acest remarcabil aport al ei, formația României s-a aflat la un pas de o mare surpriză. După cum se știe, însă, handbalistele sovietice au obținut în cele din urmă victoria cu 17—16, dar nu e de trecut cu vederea amănuntul că jucătoarele noastre au ratat în acest meci o aruncare de la 7 m.

După jocul cu U.R.S.S., Magda Mikloș avea să fie declarată cea mai bună jucătoare a primei zile a turneului final. La încheierea „mondialelor", ea figura pe locul III în clasamentul golgeterilor, iar antrenorul formației R. D. Germane, Peter Kretzschmar, o desemna printre cele mai bune jucătoare ale lumii, între care figura și o altă româncă, Doina Furcoi.

Să ne referim acum la caracteristicile Magdei Mikloș în joc. Primul și cel mai mare cîștig al ei este CURAJUL OFENSIV. Handbalista din Odorhei și-a învins teama de apărarea adversă, a învățat să lupte împotriva acesteia și s-o învingă. Un al doilea punct, la fel de important, este precizia șuturilor la poartă. Magda Mikloș este jucătoarea cu cea mai ridicată eficiență din echipa României, depășind categoric celelalte jucătoare din linia noastră de la 9 m, care — pînă la C. M. din U.R.S.S. — erau considerate mult mai productive decît ea (Doina Cojocaru, Simona Arghir etc.). Un alt aspect, deosebit de important în jocul Magdei Mikloș, este colaborarea cu semicercul. Poate aici a stat marele secret al reușitelor sale la ultima ediție a C. M. Fiind cunoscută de antrenorii și jucătoa-

Cele trei „tunare" ale reprezentativei României : Simona Arghir, Magda Mikloș și Doina Cojocaru

rele adverse drept o realizatoare prin excelență, Magda a reușit, prin angajări subtile — unele de mare frumusețe — să pună în dificultate apărătoarele, creînd faze de gol mult aplaudate. Indiscutabil, însă, aici a intervenit șlefuirea tehnică (fenta convingătoare, excelenta manevrare a balonului), iar alături — într-o îmbinare fericită — gîndirea profundă sau, cum i se mai spune, jocul cerebral.

La această oră Magda Mikloș este cea mai bună jucătoare româncă din linia de 9 m și, după cum afirma antrenorul noii campioane mondiale, una dintre cele mai bune jucătoare ale lumii.

La orizont se profilează Jocurile Olimpice cu primele întreceri de handbal feminin din istoria celei mai importante competiții sportive. Magda Mikloș se pregătește asiduu, dorind ca alături de coechipierele ei să aducă României o medalie, poate pe cea mai strălucitoare, o medalie care la C. M. a fost ratată de puțin...

Voința Odorhei, echipa de club a Magdei Mikloș, a ocupat locul secund în campionatul național, devenind una dintre cele mai bune formații din Divizia A. Mare parte din succesele ei se datorează talentului Magdei Mikloș, jucătoarea care a muncit aproape zece ani pentru a obține confirmarea. O confirmare strălucită !...

H. ALEXANDRESCU : Magda Mikloș

Magda Mikloș est née le 4 juillet 1948, à Odorheiu Secuiesc. Elle a joué pour la première fois dans l'équipe de l'Ecole Sportive de Odorhei. Son premier entraîneur — le professeur I. Tamaș. Actuellement elle fait partie de l'equipe Voința Odorhei, ayant comme entraîneur Dionisie Szabo. En 1966, elle a été sélectionnée pour la première fois dans l'équipe nationale, participant à 116 jeux.

Magda Mikloş joue depuis 10 ans dans la représentative de handball, mais elle a connu son affirmation complète sur le plan international seulement en 1975. Quoique possédant une force de shoot extraordinaire, quoiqu'elle est une joueuse ténace, sérieuse, pleine de talent et dotée d'une excellente force physique, son affirmation relativement tardive a été causée par un véritable complexe devant la défense adverse. Par un travail assidu, sous la surveillance attentive des entraîneurs des équipes représentatives, Magda Mikloş a réussi à vaincre son complexe. Parmi ses dernières confirmations nous mentionnons son grand apport au succès de notre équipe qui a remporté la première place au puissant tournoi international „Coupe Slask" en Pologne, ainsi que la qualification de notre équipe aux J. O. de Montréal 1976. A la récente édition des championnats du monde de handball féminin, déroulés en URSS, on peut affirmer que l'élément-surprise de notre formation a été Magda Mikloş, qui a offert aux spectateurs un véritable récital de maîtrise, perforant non moins de 10 fois les buts de la célèbre Natalia Serstiuk.

Après le jeu avec l'URSS, Magda Mikloş a été declarée la meilleure joueuse du premier jour du tournoi final. A la clôture des championnats elle figurait sur la troisième place dans le classement des goal-getters, et l'entraîneur de l'équipe de la R. D. Allemande — Peter Kretzschmar, la désignait parmi les meilleures joueuses du monde, à coté d'une autre Roumaine — Doina Furcoi.

H. ALEXANDRESCU : Magda Mikloş

Magda Mikloş was born in Odorheiul Secuiesc in July 4, 1948 and her first participation in a handball team was in that of her native town school. Her first instructor was I. Tamaş. At present she is part of the „Voinţa" team of the same town, her instructor being Dionisie Szabo. 1966 witnessed her selection for the national team. She has participated in 116 events.

Magda Mikloş has been playing in Romania's representative team for 10 years. It was in 1975 that she made an international name for herself. Magda Mikloş with an uncommonly powerful shoot is a gifted, firm, reliable sportswoman and an athletic stature. Her relatively late assertion was due to a complex which she succeeded to overcome by tenacity and steadiness. She greatly contributed to the succes of the Romanian team which was awarded the Polish „Slask Cup", and to the qualification of the team for the 1976 Olympics. At the recent Feminine Handball World Cup held in the USSR Magda Mikloş was more than an element of surprise : she offered fans a show of artistry by making goals ten times, the goal keeper being the famous Natalia Serstiuk.

Thanks to her performance in the USSR, Magda Mikloş was considered and declared the best player of the opening final tour. At the end of the world cup she ranked third in the classification of goal-getters and the instructor of the team of the German Democratic Republic — Peter Kretzschmar, pointed both Magda Mikloş and Doina Furcoi whom he considers to be among the best world relevant players.

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

Inaugurăm, cu acest număr al revistei noastre, rubrica „Compendiu tehnic fotbalistic", în cadrul căreia ne propunem a prezenta, sub forma unor definiții comentate, noțiuni uzuale din domeniul tehnic al sportului cu balonul rotund. Punînd în practică o astfel de idee, o facem în intenția de a veni în sprijinul cadrelor de specialitate, al antrenorilor, în primul rînd. În același timp, însă, sperăm să împlinim și un deziderat mai vechi, acela de a pune la dispoziția tuturor celor care urmăresc activitatea sportivă de performanță un mod unitar de înțelegere și de interpretare a terminologiei specifice fotbalului.

MIHAI IONESCU
Ziarist

1. ACȚIUNE DE JOC. Element constitutiv al jocului de fotbal la alcătuirea căruia concură, în proporții diferite, toți factorii antrenamentului sportiv : fizic (viteză, forță, rezistență), tehnic (preluare, conducere, pasă), tactic (coordonarea mișcării jucătorilor în teren și colaborarea dintre aceștia), psihic (încordarea nervoasă), precum și prezența activă a adversarului. Acțiunile de joc sînt de atac (cu și fără minge) și de apărare (fără minge).

2. AFARĂ DIN JOC (OFSAID). Una din situațiile de joc în jurul căreia se poartă cele mai multe discuții în contradictoriu, datorită, evident, necunoașterii prevederilor regulamentare în această privință care, la art. 11, precizează : un jucător este socotit afară din joc dacă el se află mai aproape de linia porții adverse decît mingea în momentul cînd aceasta este jucată, cu următoarele excepții : a) dacă jocătorul se găsește în propria sa jumătate de teren ; b) dacă are cel puțin doi adversari mai apropiați decît el de propria lor linie de poartă ; c) dacă mingea a fost atinsă sau jucată ultima oară de un adversar ; d) dacă primește mingea direct dintr-o lovitură de poartă, o lovitură de colț, o aruncare de la margine sau o „minge de arbitru". Ofsaidul se consideră nu atunci cînd jucătorul în cauză primește balonul, ci în momentul în care mingea îi este pasată de către un coechipier. Sancțiunea aplicată în această situație este acordarea unei lovituri libere indirecte în favoarea echipei adverse, de pe locul unde a fost comisă greșeala. De reținut faptul că un jucător în poziție de ofsaid va fi penalizat numai dacă arbitrul socotește că acesta influențează jocul, jenează sau încearcă să obțină un avantaj găsindu-se în poziție de ofsaid (ofsaid activ).

3. ANTIJOC. Atitudine contrară spiritului de întrecere, concretizată printr-o gamă foarte variată de manifestări care urmăresc aspec-

Educație fizică și sport, nr. 2, 1976, pag. 70

tul destructiv al jocului şi duc la degradarea spectacolului sportiv. Dintre mijloacele cele mai frecvente de realizare a antijocului menţionăm ; faulturile, henţurile şi obstrucţiile intenţionate, trasul de timp, trimiterile în afara terenului, jocul repetat la ofsaid etc.

4. **ANTRENAMENT CU INTERVALE.** Metodă de instruire, care constă în executarea unor exerciţii într-un număr optim de repetări şi în cadrul unui regim de lucru în care alternarea armonioasă a efortului cu odihna este o condiţie obligatorie, determinantă în asigurarea unei reuşite depline. În jocul de fotbal, principala contribuţie a acestei metode se manifestă sub raportul perfecţionării rezistenţei circulatorii şi a celei respiratorii, înţelegînd prin aceasta capacitatea de a efectua în mod continuu un travaliu care solicită intens cele două sisteme ale organismului.

5. **ANTRENAMENT GLOBAL.** Mijloc de realizare a pregătirii, desfăşurat sub formă de faze de joc în care procedeele capătă nuanţă tactică, conform cu esenţa jocului. Se foloseşte în etapa a doua a perioadei pregătitoare.

6. **ANTRENAMENT INDIVIDUAL.** Formă de organizare a instruirii, caracterizată prin aceea că jucătorul exersează singur — sub sau fără supravegherea antrenorului — programul unei anumite şedinţe de pregătire, în scopul remedierii unor deficienţe (fizice, tehnice sau tactice) personale sau pentru perfecţionarea unor deprinderi insuficient însuşite în antrenamentul colectiv. Antrenamentul individual reflecă gradul de conştiinciozitate al jucătorului şi reprezintă una dintre căile cele mai sigure pentru obţinerea măiestriei sportive.

7. **ANTRENAMENT INVIZIBIL.** Ansamblu de măsuri, înglobînd activitatea desfăşurată de un jucător în afara terenului de sport, în scopul realizării superioare a obligaţiilor performanţei. Noţiunea de antrenament invizibil cuprinde : o viaţă bine organizată şi fără excese, un regim alimentar şi de odihnă corespunzător efortului în instruire şi în competiţie.

8. **ANTRENAMENT ÎN CIRCUIT.** Metodă de pregătire care constă în parcurgerea de către jucători a unui număr de ateliere şi într-o anumită ordine, repetînd la fiecare din ele exerciţiul care este prevăzut. A fost creată de Morgan şi Adamson pentru îmbunătăţirea unor calităţi fizice ale elevilor, în direcţia pregătirii fizice multilaterale. După anul 1952, cînd rezultatele aplicării acestei metode au devenit cunoscute, antrenamentul în circuit a fost introdus şi în programul de instruire al antrenorilor de fotbal din Anglia.

9. **ANTRENAMENT PE COMPARTIMENTE LA ORE DIFERITE.** Formă de organizare a pregătirii, constînd din programarea la ore diferite, în cursul aceleiaşi după-amieze de pildă, a jucătorilor pe două grupe distincte : într-una — portarul şi înaintaşii ; în cealaltă — apărătorii (mijlocaşii şi fundaşii). Principalul avantaj al unui asemenea antrenament constă în posibilitatea aplicării, în bune condiţi, a principiului individualizării şi a unui control mai eficient asupra calităţii execuţiilor.

Fișier bibliografic

CĂRŢI ROMÂNEŞTI ÎN BIBLIOTECA C.N.E.F.S.

ACASANDRI E. : Miresme de santal, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
ALMĂŞAN D. : 144 000 km de fericire, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
ANTONESCU C., NAUM H.: A fost odată un meci de handbal, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
ATANASIU C., STĂNCULESCU M. : Turism pentru pionieri şi şcolari, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
AVRAMOFF E. : Probleme de fiziologie a efortului ciclic, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
BACIU C. : Programe de gimnastică medicală, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
BAIAŞU N. GH. : Lecţii de gimnastică, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
BALACI ANCA : Cetăţi şi himere, Italia de la Siracuza, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
BALAIŞ FL. : Îndrumarul instructorului de volei, Ed. Sport-Turism, 1975.
BĂLAŞA GH. : Sportivi de seamă, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
BĂLĂCEANU V., CICOTTI M., CRISTEA M. : Munţii Făgăraşului, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
BĂLTEANU D. : Piatra Mare, ghid turistic, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
BAROGA L. : Culturismul pentru toţi, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
BĂRA M. : Statui de zăpadă, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
BLĂGA E. : Minibaschet, Ed. Sport-Turism, Bucureşti 1975.
BLEAHU M., LASCU C. : Peştera Topolniţa — album — , Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
BONIFACIU S., DOCSĂNESCU M., VASILIU-CIOTOIU : Roumanie-guide touristique, Ed. Touristique, Bucarest, 1974.
BRĂDĂŢEANU V. : Sub soarele sudului — posibil itinerar în vetre de cultură, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
BRAUN COLOMAN : Fotbal... în glumă, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
BUCUR-IONESCU, MARIA DOGARU VLAD, POPPER D., VRABIE A.: Jocurile Olimpice — participarea sportivilor români, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
BUZA MIRELA, FESC SIMONA : Munţii Cindrel — ghid turistic, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
CERCEL P. : Calităţile motrice în handbal, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
CHIRILĂ I.: Învingătorul lui Cruyff, Campionatul mondial de fotbal — 1974, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
CIORANU G.: Medaliile voinicilor din Carpaţi, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
COJAN C., IACOBESCU D. : Sporturile în careu, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
COMAN I. : Spre înălţimile înzăpezite ale Orientului, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
CORNEŞANU T. : Vreau să fiu voinic, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
COSAŞU R.: Cinci ani cu Belphegor, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
COTET P., POPOVICI I, SIMION G. : Tulcea — ghid turistic, Ed. Sport — Turism, Bucureşti, 1975.
CRĂCIUN V., RACOVIŢĂ GH : Pojarul Poliţei — album, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
CRISTEA E., NĂSTASE I. : Tenis, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
DEMETER A. : Bazele fiziologice ale educaţiei fizice şcolare, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
DEZIDERIU H. : Orientarea „Sportul pădurilor', Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
DRAGOMIRESCU GH. N. : Mică enciclopedie a figurilor de stil, Ed. Ştiinţifică şi enciclopedică, Bucureşti, 1975.

EDUCAREA POLITICĂ ŞI CETĂŢENEASCĂ A SPORTIVILOR

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

În mesajul adresat participanţilor la Conferinţa pe ţară a mişcării sportive tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU arată că „Partidul şi guvernul apreciază rezultatele pozitive dobîndite în aplicarea hotărîrilor partidului cu privire la dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului, la creşterea contribuţiei acestora la eforturile generale îndreptate spre făurirea şi educarea omului nou al societăţii noastre, la formarea unui tineret sănătos, bine dezvoltat din punct de vedere fizic şi psihic".

Subliniind însemnătatea educaţiei fizice şi sportului în formarea personalităţii omului societăţii noastre socialiste în plină dezvoltare, partidul a încredinţat mişcării sportive sarcina de a contribui din plin la educarea ideologică-politică şi moral-cetăţenească a tuturor copiilor şi tinerilor care sînt atraşi pe stadioane şi în săli; cei care prin măiestria şi aptitudinile lor reprezintă ţara în întîlniri internaţionale vor fi mesagerii prieteniei şi colaborării tineretului din toate ţările şi ai înţelegerii între popoare.

Actualitatea educaţiei ideologice-politice şi moral-cetăţeneşti a tineretului care practică exerciţiile fizice se explică în aceste momente prin însemnătatea tot mai mare pe care au dobîndit-o activităţile de educaţie fizică şi sport în formarea tineretului patriei noastre.

Fenomen social de mare rezonanţă afectivă şi spectaculară, sportul a devenit în ultima vreme principala modalitate de practicare a activităţilor corporale, atît de către tineri (şi mai ales de către ei), cît şi de adulţi şi senescenţi. Educaţia fizică a tineretului şcolar a dobîndit de la sport noi valenţe şi a inclus noi virtuţi, cîtuşi de puţin neglijabile. Spiritul competitiv şi combativ , ca şi căutarea performanţei prin ameliorarea calităţii pregătirii dobîndesc funcţii de transfer şi în alte activităţi şcolare şi profesionale.

Atractivitatea pe care o au activităţile corporale de tip competitiv şi ludic îndreptăţesc grija responsabilă pe care atît organizaţiile sportive cît şi profesorii şi antrenorii o manifestă faţă de conţinutul şi efectele acestor activităţi asupra profilului moral şi cetăţenesc al copiilor şi tinerilor. Este o grijă care provine din înţelegerea rolului social al educaţiei fizice şi sportului ce se manifestă nu numai în direcţia dezvoltării fizice armonioase şi a indicelui de sănătate, ci şi în direcţia formării atitudinilor fundamentale faţă de muncă, faţă de societate şi faţă de ceilalţi.

Formarea moral-cetăţenească şi educarea politică-ideologică a celor care activează în domeniul educaţiei fizice şi sportive prezintă o serie de caracteristici care merită să fie amintite, întrucît ele influenţează metodele ce sînt folosite în acest scop. În primul rînd, trebuie menţionat faptul că activităţile corporale se desfăşoară paralel cu altele, şcolare şi profesionale şi că ele trebuie neapărat să acţioneze conver-

gent și consecvent cu acestea, într-o deplină unitate de orientare și metodologie. În al doilea rînd, exercițiile fizice și sporturile sînt practicate de către ființe în plin proces de creștere și dezvoltare; chiar sportivii de mare performanță de la care se cer realizări și conduite deosebite (atît fizice cît și intelectuale) sînt foarte tineri, unii chiar la vîrsta junioratului. În al treilea rînd, și nu mai puțin important, este faptul că manifestările majore ale performerilor se produc în public, sînt apreciate cu mare exigență, atît din punctul de vedere tehnic-performanțial cît și din acela al manierei, al conduitei care stau la baza rezultatelor. În sfîrșit, trebuie să menționăm faptul că practicarea sportului de performanță nu este numai o chestiune de aptitudine și preferință personală, individuală, ci și o activitate de mare însemnătate socială, în rezultatele și recordurile sportivilor oglindindu-se nivelul cultural și științific al societății noastre, capacitățile creatoare ale poporului; de aici și răspunderea pe care o au, în egală măsură, sportivii și antrenorii pentru creșterea necontenită a nivelului realizărilor sportive.

Pornind de la aceste caracteristici pe care le prezintă educația fizică și sporturile vom înțelege de ce este deosebit de importantă, responsabilă, încărcată de semnificații social-umane munca, întreaga muncă, a profesorilor și antrenorilor și de ce, în anumite situații, nu numai ei dar și secțiile cluburilor, conducerile acestora, arbitrii, ziariștii și spectatorii chiar contribuie la formarea și — uneori, din păcate destul de frecvent — la deformarea personalității elevilor și sportivilor. Dacă ținem seama că interesul pentru sport apare în epoca noastră la copii încă de la vîrsta de 7—8 ani, că multe dintre atitudinile manifestate în jocurile lor spontane și în întrecerile de tip sportiv sînt copiate, imitate de la cei mai mari, pe care-i văd pe teren sau în transmisiile T.V.; dacă ținem seama că primul „model" de conduită sportivă îl au în profesorul sau antrenorul lor; dacă, în sfîrșit, avem în vedere faptul că „idolii" copiilor devin rînd pe rînd „vedetele" pe care presa și publicul le descoperă, le susțin și le încurajează — înțelegem ce mare însemnătate au în educarea moral-cetățenească a copiilor și tinerilor climatul general al activităților sportive, nivelul de moralitate, de disciplină și de relații corecte între participanții la aceste activități. Înțelegem astfel de ce nu sînt permise neglijențele în organizarea activității de instruire și pregătire sportivă, de ce nu trebuie admise derogările de la legile și regulile pedagogiei socialiste și de la normele de etică și echitate.

Procesul de educare moral-cetățenească începe la vîrsta copilăriei prin condiționare, prin formarea atitudinilor și obișnuințelor de comportare civilizată pe baza repetării actelor, prin exersare directă, realizată în însăși pregătirea sportivă, pe baza cerințelor exprimate de pedagogul care organizează și conduce această pregătire. Pe măsura dezvoltării conștiinței de sine, a capacității de a raționa logic și pe măsura dezvoltării „lumii valorilor", în jurul vîrstei preadolescenței, educarea morală devine un proces deplin conștient și din partea elevilor-sportivi. Devenind capabili să deosebească binele de rău, moralul de imoral, socialul de antisocial, adolescenții și tinerii devin în același timp nu numai capabili, dar și convinși să lupte pentru idealurile morale ale societății socialiste.

Procesul, departe de a fi simplu și lipsit de contradicții, implică o serie de condiții, printre care de cea mai mare însemnătate ni se pare calificarea și profilul ireproșabil al pedagogului și, dependent de el, climatul socio-educațional al colectivului de muncă.

Spuneam mai sus că profesorul este un model pentru elev, pentru elevul foarte tînăr mai ales. Dar și mai tîrziu el deține rolul principal în viața și cariera sportivului, căci îl ajută pe acesta să se dezvolte, îl promovează și-l susține, îi stabilește „cariera sportivă". Ce se întîmplă cînd această reală forță educativă nu acționează în direcțiile indicate de cerințele sociale și de normele morale, de normele eticii și echității socialiste? Răspunsul ni l-au dat, în repetate rînduri, cazurile de abatere de la regulile sportului, atitudinile necivilizate față de partenerii de întrecere, arbitri sau spectatori ale unor sportivi care au avut prea larga îngăduință a celor care i-au format sau tolerat.

Profundele transformări care s-au produs în viața materială a societății noastre în ultimul deceniu mai ales ca și cele din munca ideologică și politică-educativă s-au reflectat evident și în viața sportivă, dar, așa cum s-a arătat în diferitele ocazii de analiză a acesteia, nu au lipsit nici manifestări de indisciplină, lipsă de răspundere, vedetism și altele, pe care le-a favorizat, în apariție, slaba exigență față de educarea moral-politică a sportivilor.

De necesitatea acestei educații, ca și de cerința de a forma din sportiv în primul rînd un cetățean demn și folositor patriei trebuie să se convingă toți acei care — într-un fel sau altul — contribuie la pregătirea acestuia; nu numai profesorul sau antrenorul, dar și activistul și gazetarul și spectatorul, care trebuie să manifeste exigență și consecvență în cerințe și aprecieri. Pe de altă parte, este necesar să se înțeleagă că și educația, ca și instrucția de altfel, este o acțiune care pretinde calificare, pregătire; ea nu poate fi realizată bine decît de cel care are o pregătire bună pedagogică și mai ales un bun, dacă nu chiar înalt nivel politic-ideologic. Pedagogul — profesor sau antrenor — trebuie să fie un militant pe tărîmul muncii politice-educative, să-i facă pe elevii săi să înțeleagă mai repede și mai bine politica partidului nostru de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și de creare a unui om nou, corespunzător acestei orînduiri. În același timp, pedagogul trebuie să stăpînească cu măiestrie tehnica muncii educaționale, să adapteze scopurile, metodele și măsurile la nivelul vîrstei, pregătirii, particularităților caracteriale și al motivației elevilor lor. Educația apare, la o mai atentă privire, un proces de continuă echilibrare între cerințele și idealurile propuse de pedagog și posibilitățile și năzuințele elevilor lui. Cunoașterea mecanismelor psiho-pedagogice ale formării politico-ideologice și moral-cetățenești este deci încă o dimensiune a personalității pedagogului.

Direcțiile în care se realizează acest complex proces educațional sînt deosebit de numeroase, dar numărul mare al lor nu este de natură să creeze dificultăți, ci dimpotrivă, întrucît fiecare din dimensiunile lui le sprijină pe celelalte, le potențează, le nuanțează și le face mai eficiente. Pe primul plan va trebui să situăm dragostea și devotamentul față de patrie și față de partid, care trebuie educate la copii încă de la primele lor contacte cu „societatea mare", cu școala și cu organizația de pionieri. Sportul, isprăvile sportivilor români pe arena internațională,

realizările patriei noastre în privința condițiilor asigurate tineretului și activităților sportive — toate sînt exemple prin care se contribuie la creșterea mîndriei și sentimentului de dragoste patriotică, la cultivarea devotamentului față de partid. În mod curent, dragostea și devotamentul se manifestă în munca de fiecare zi, în seriozitatea, simțul de răspundere și disciplina manifestate în activitățile școlare, profesionale și sportive, în același timp. Performanța nu se obține ușor chiar în condițiile unei dotări deosebite; ea cere muncă, sacrificii, renunțarea la unele satisfacții zilnice și chiar firești, în favoarea unor satisfacții care se pot lăsa așteptate timp îndelungat. Tovarășul Nicolae Ceaușescu recomanda sportivilor muncă îndîrjită, temeinică, conștiincioasă, mobilizare cu înaltă responsabilitate și exigență față de realizarea programului și obținerea performanțelor superioare. Aceasta este calea cea dreptă și sigură a succesului.

Fiind întrecere, sportul solicită și declanșează pasiuni. Eforturile de la antrenamente își găsesc satisfacția în rezultatele competiției și este firesc ca fiecare dintre participanți să dorească succesul. Uneori însă dorințele sînt mai mari decît posibilitățile și tot așa, uneori, pasiunile mai tari decît rațiunea și principiile eticii și echității. Împotriva unor manifestări de indisciplină, agresivitate, favoritism sau inechitate trebuie luate cele mai drastice măsuri. Ele n-au ce căuta în sportul nostru socialist, căci orînduirea socialistă formează și cere un om demn, animat de spiritul dreptății și echității. În privința aceasta, eforturile factorilor de educație trebuie să fie mai mari întrucît trebuie învinse mentalități care sînt alimentate de spiritul meschin de „local-patriotism" sau „club-patriotism", de exacerbarea unor sentimente care se vor „colectiviste" dar care în realitate sînt expresii ale mentalității agresive concurențiale din societatea capitalistă.

Tineretul sportiv al patriei noastre are toate condițiile unei dezvoltări multilaterale, ale manifestării plenare a aptitudinilor și năzuințelor sale. El trebuie ajutat și stimulat să-și însușească o concepție sănătoasă despre lume și societate, să înțeleagă și să devină un factor activ de realizare a politicii partidului nostru. Dedicîndu-se pentru cîțiva ani — cei mai frumoși ani ai vieții, anii tinereții — activității sportive, să-i înțeleagă nu numai valențele care-i satisfac propriile aspirații, ci și sensul său profund de activitate socială, de mare însemnătate în amplul proces al dezvoltării patriei noastre și să-și propună ca ceea ce face să facă bine, într-o totală angajare și dăruire. Avem nenumărate exemple de sportivi minunați, adevărați luptători pentru gloria patriei noastre, ambasadorii peste hotare ai idealului nostru de pace și înțelegere între popoare, propagandiști veridici ai superiorității orînduirii noastre, adevărate personalități ale societății noastre. Ei și-au dobîndit locurile de cinste între cetățenii patriei, pentru că, în primul rînd, au fost devotați cauzei partidului, conștienți că datoresc societății socialiste atît condiția lor de oameni liberi, cît și pe aceea de sportivi de valoare.

În anii aceștia, ai cincinalului revoluției tehnico-științifice, activitatea sportivă este chemată să contribuie, în continuare, la formarea personalității omului societății socialiste, la sănătatea și buna lui dispoziție, la dragostea lui de viață într-o lume mereu mai bună și mai demnă.

Niciodată nu vom putea spune că am făcut destule și susținute eforturi în munca nobilă de educare ideologică și politică a sportivilor, de educare morală a lor pentru că pe de o parte această muncă este o condiție indispensabilă a construirii performanței și, în al doilea rînd, pentru că înainte de a fi sportiv tînărul este cetățean activi al țării. Avem în permanență în față, vii și stimulatoare de energii și răspunderi, modelele și îndemnurile conducerii Partidului Comunist Român adresate mișcării sportive și tuturor slujitorilor ei. Așa cum a indicat tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, în activitatea sportivă, „odată cu pregătirea tehnică de specialitate, trebuie intensificată munca de educare politică a sportivilor, pentru formarea unui tineret cu însușiri fizice superioare și, în același timp, cu o ținută demnă și responsabilă în societate, cu un înalt nivel cetățenesc, participant activ, conștient, la lupta și eforturile întregului popor pentru construirea socialismului și comunismului în România" *).

Acum, în preajma Congresului educației politice și al culturii, socialiste, întregul activ al mișcării noastre sportive, pedagogi, activiști, sportivi se consideră mobilizați pentru realizarea obiectivelor de performanță și educative pe care le au în față, pentru o contribuție cît mai activă și eficientă la formarea omului de care are nevoie societatea românească.

---

*) Mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive (februarie 1975)

OPȚIUNEA NOASTRĂ PENTRU MIȘCARE

Academician EUGEN A. PORA

Sînt o mulțime de servicii care solicită ocuparea unui scaun timp de pînă la 8 ore pe zi. funcționari, profesori, dispeceri etc. Statisticile medicale arată că aceștia — mai ales după vîrsta de 40—45 de ani — suferă aproape toți de consecințele sedentarismului, adică ale lipsei de mișcare musculară care să asigure o circulație sanguină și limfatică capabilă să elimine din corp toxinele catabolismului static și să împiedice depunerea de grăsime în interiorul marilor vase sau ca depozite sub piele. Sedentarismul are ca urmări ateromatoza, arterioscleroza, hipertensiunea, hemoragiile cerebrale, infarctul miocardic, constipațiile, hemoroizii, hepatitele etc.

Sedentarismul, legat de ocupația noastră, am putea să-l combatem sau, mai bine-zis, să îi anihilăm consecințele dacă am face mișcări musculare zilnice, ca: gimnastică, plimbări, fotbal, handbal etc.

Dar opțiunea noastră pentru astfel de activități musculare este lăsată la liberul arbitru și prin aceasta aproape toți oamenii cu ocupații sedentare renunță la mișcare. Cîți din noi, după terminarea celor opt ore de „birou", ne luăm inima în dinți ca să mai facem o plimbare de 2—3 ore sau niște exerciții de gimnastică de o oră? Este mult mai comod un „dolce farniente", un pui de somn și o mîncare pe săturate, decît să mergi la plimbare în mod regulat.

Tot la liberul nostru arbitru este lăsat și fumatul, adică intoxicația lentă cu nicotină. Azi știm în mod precis că nicotina se depune, în primele minute după aprinsul țigării, în celula nervoasă pe care o intoxică și o sclerozează; știm că nicotina paralizează o serie de ganglioni parasimpatici sau exagerează activitatea altor formațiuni simpatice. Și totuși fumăm! În unele țări se scrie pe pachetul de țigări: Atenție! Nicotina este un toxic! Ți se atrage deci, atenția de la început asupra consecințelor fumatului. Ești liber să fumezi sau nu. Totuși, anual mor sute de mii de oameni de cancer pulmonar sau de tulburări neurovegetative (infarct, hipertensiuni etc.) datorite nicotinei. Opțiunea noastră pentru fumat este și ea la voia noastră!

Chiar și consumul de alcool e lăsat la buna noastră alegere, cu toate că în cantitate mică el nu are nici pe departe toxicitatea nicotinei și nici nu duce la consecințe așa de grave ca sedentarismul. În unele

Educație fizică și sport, nr. 3, 1976, pag. 6

țări însă consumul de alcool este prohibit, în alte țări se ajunge la alcoolism, la delirium tremens, la blocaje renale și la scleroză corticală. Liberul nostru arbitru să ne ajute și în această opțiune !

Dar nu rar se întîmplă ca sedentarismul să fie însoțit atît de fumat, cît și de un consum de alcool. Este o însumare gravă a trei rele, și în acest caz viteza cu care apar tulburările patologice este cu mult mai rapidă și moartea survine după chinuri mari și îndelungate, la vîrstă încă „tînără".

Dacă de fumat și de alcool ne putem cu voința lăsa, sedentarismul ocupației noastre nu îl putem înlătura și mai ales în acest caz opțiunea noastră pentru mișcare trebuie să o realizăm în fapt. Dar, se știe, este destul de greu să faci singur această opțiune și, mai ales, să o realizezi.

Socot că toate aceste probleme ar trebui să fie discutate mai pe larg și să se ajungă la anumite concluzii științifice din care să rezulte unele propuneri și recomandări realizabile. Astfel ca sedentarismul să fie combătut eficace prin activități obligatorii. Noi, toți, și societatea noastră am avea mult de cîștigat (lipsa de spitalizări a acestor bolnavi, permanența lor în servicii pînă la vîrsta de pensie etc.). Opțiunea individuală pentru mișcare se lovește de o serie de fenomene reale : o oboseală fizică, o stare de indiferență față de noi înșine, o lipsă de dorință de a ne întîlni cu alții etc.

În multe instituții de producție și în învățămîntul de cultură generală se fac obligator exerciții musculare, dar nu pentru beneficiile circulației sanguine, ci mai ales pentru mărirea capacității de muncă a indivizilor. La studenți, la adulți funcționari acest mijloc de „trezire" nu se mai aplică.

Cred însă că pînă la găsirea unui mijloc quasi-obligator de a face exerciții musculare, de către cei care stau prea mult nemișcați, ar trebui ca în conștiința noastră a tuturor să luăm hotărîrea de a face zilnic anumite mișcări și, fiindcă singuri ajungem mai greu să punem în aplicare o astfel de hotărîre, ar fi bine ca să ne asociem mai mulți, soț și soție, prieteni și, în grup organizat, să facem zilnic cîțiva kilometri de plimbare (sau anumite exerciții de gimnastică recomandată de un medic). În grup putem mai ușor să ne ținem de obligația luată tot în grup !

În multe centre urbane din lume există asociații ale celor cu ocupații sedentare pentru a face anumite plimbări zilnice și mai ales de a ieși obligator în zilele de repaus în natură, în drumeție, la pădure, pe munte, la pescuit etc. În acele centre unde astfel de mișcări se fac în masă (mai ales în R. F. Germania) se constată o scădere foarte importantă a bolilor datorite sedentarismului.

Curios mi se pare faptul că aproape toți sedentariștii știu toate aceste lucruri, dar aproape nici unul nu face nimic pentru a opta, singur sau în grup, pentru mișcare. Personal, recomand acestora să treacă o dată pe la un spital de boli interne și să vadă ce îi așteaptă nu peste mult. Poate în fața acestui „stress", opțiunea lor pentru mișcare se va traduce în fapt și vor scăpa astfel de realitatea unui om bolnav, care rămîne o greutate pentru familie, pentru el însuși, pentru întreaga societate în care își poartă suferințele cauzate de sedentarism.

Educația fizică și sportul în învățămînt

OPTIMIZAREA PREDĂRII JOCULUI DE VOLEI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ— ÎN ANUL I DE LICEU

Conf. univ. VASILE GHENADI

Institutul pedagogic — Bacău

Motivarea experimentului, expunerea condițiilor și instrumentelor de lucru au fost prezentate în părțile anterioare publicate în numerele 12 din 1971 și 12 din 1972 ale revistei Educație fizică și sport.

Prezentele constituie concluziile experimentului efectuat în continuare la anul I al liceului de cultură generală.

1. **Predarea jocului de volei** în anul I în lecțiile de educație fizică a urmărit obiectivele generale și instructiv educative, după cum urmează :

a) Obiective generale :

— educarea simțului de răspundere față de modul de îndeplinire a sarcinilor în cadrul echipei ;

— formarea obișnuinței de a subordona interesele proprii celor colective ;

— dezvoltarea obișnuințelor de activitate independentă, de autoconducere și autoorganizare.

b) Obiective instructiv-educative :

— omogenizarea colectivului clasei ;

— repetarea structurilor de joc cunoscute și învățarea unor noi acțiuni necesare organizării jocului în atac și în apărare ;

— învățarea organizării jocului în atac în cadrul formației de joc cu 4 trăgători și 2 ridicători și aplicarea combinațiilor tactice în atac — cu pase scurte înainte și peste cap și cu pase scurte și lungi ;

— învățarea sistemului de joc în apărare cu centrul 2 avansat și un jucător la blocaj (corespondent adversarului din atac).

Temele din volei, așa cum s-au succedat, precum și conținutul lecțiilor sînt prezentate în continuare sub forma documentelor planului calendaristic anual și a anexelor planurilor trimestriale.

2. Planul calendaristic anual

Probe de control : — comportarea elevilor în jocurile organizate în lecțiile de educație fizică ;

— îndeplinirea sarcinilor de organizator, de căpitan și de arbitru la jocurile desfășurate.

Trimestrul I

— Competiție eliminatorie organizată între echipe de doi la doi, pe teren 4/4 m.

— Competiție turneu între echipe de trei la trei, pe teren de 4/8 m.

Trimestrul II

— Competiție sistem turneu în jocuri de patru la patru, pe teren de 8/4 m.

Trimestrul III

— Competiție turneau în jocuri șase la șase, pe teren normal.

Trimestrul I = 28 de ore de educație fizică ; au fost stabilite teme pentru 24 de lecții, 4 ore fiind afectate în întregime altor activități.

Lecțiile 1—2—3—4—5 (vezi fig. 1): — repetarea ridicării și a loviturii de atac, pregătirea ridicătorilor și trăgătorilor ;

— învățarea combinației cu pase scurte înainte, colaborarea ridicător-trăgător.

Lecțiile 6—7 (vezi fig. 1) : — repetarea blocajului individual ;

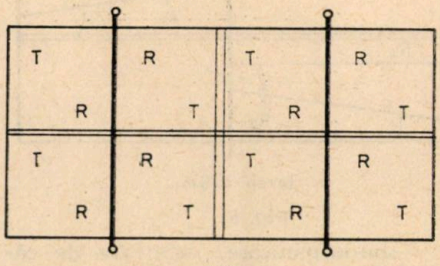


Fig. 1

— repetarea combinației anterioare, în prezența blocajului advers.

Lecțiile 8—9—10 : — competiție eliminatorie între echipe formate din doi jucători (jucătoare). Se vor desfășura două etape contra timp în fiecare lecție, echipele învinse urmînd să joace între ele.

Lecțiile 11—12 (vezi fig. 2) : — repetarea ridicării peste cap și a loviturii de atac din pasă peste cap ;

— repetarea blocajului de către ridicător.

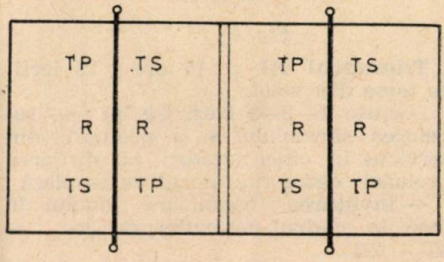


Fig. 2

Lecțiile 12—13—14 (vezi fig. 2) : — învățarea combinației cu pase scurte înainte și peste cap ; rezolvarea sarcinilor de trăgător principal-secund și ridicător;

— repetarea combinației în prezența blocajului advers ; fără rotație.

Lecțiile 15—16—17 : — competiție sistem turneu pe echipe de trei jucători ; 5 echipe la fete și 5 la băieți : contra timp, două etape pe lecție.

Lecțiile 18—19—20 (vezi fig. 3-a) :

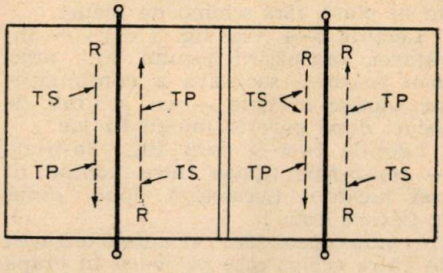


Fig. 3 a

— învățarea combinației în atac cu pase scurte și lungi, cu ridicătorul în zona 2, fără rotație ; dublarea în atac.

Lecțiile 21-22 (vezi fig. 3 b) : — învățarea combinației cu pase scurte și lungi, cu ridicătorul în zona 4, fără rotație ; dublarea în atac.

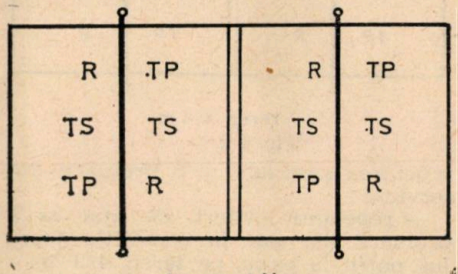


Fig. 3 b

Lecțiile 23—24 (vezi fig. 3 c) : — repetarea combinației cu pase scurte și lungi, cu schimb de locuri pentru trecerea ridicătorului în zona 2 după punerea mingii în joc.

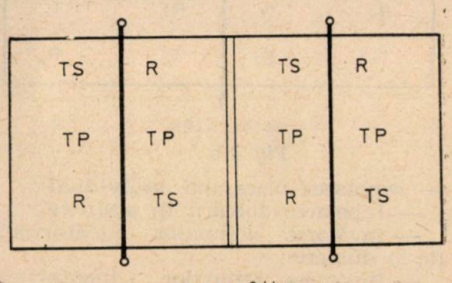


Fig. 3 c

Trimestrul II = 24 de ore; 20 de lecții cu teme din volei.

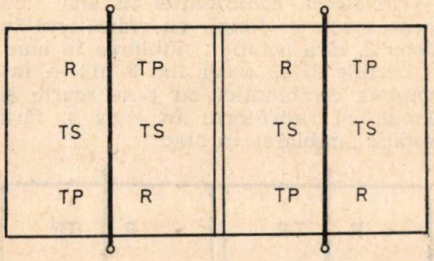
Lecțiile 1—2 (vezi fig. 3a-b) ; — învățarea organizării jocului în atac prin folosirea succesivă a combinațiilor tactice în funcție de locul ridicătorului de la plasă, fără schimb de locuri.

Lecțiile 3—4 (vezi fig. 3 c) : — învățarea organizării jocului în atac, prin folosirea succesivă a combinațiilor tactice învățate — cu schimb de locuri după punerea mingii în joc.

Lecțiile 5—6—7 (vezi fig. 3a-b-c) : — competiție turneu între echipe de trei jucători (jucătoare), două etape în fiecare lecție ;

— autoorganizarea și autoarbitrarea de către echipa care nu joacă în etapa respectivă, autoconducerea de către căpitanii de echipă.

Lecțiile 8—9—10 (vezi fig. 4 a) : —



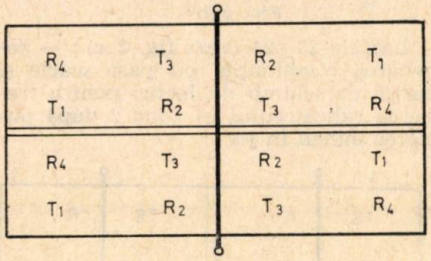
teren 8/4 m

Fig. 4 a

repetarea serviciului și a preluării din serviciu ;

— repetarea loviturii de atac și a preluării din atac în condițiile jocului patru la patru, pe teren 4/9 m.

Lecțiile 11—12—13 (vezi fig. 4 b) :



teren 4/9m

Fig. 4 b

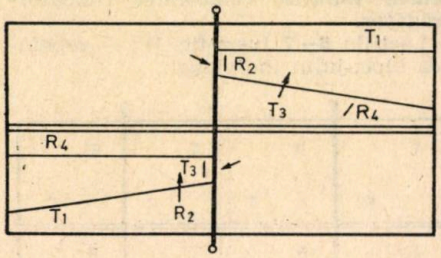
— repetarea blocajului individual ;

— repetarea dublării în apărare ;

— învățarea acțiunilor jucătorului de la dublare ;

— învățarea acțiunilor jucătorilor de la preluarea din atac în jocul patru la patru.

Lecțiile 14—15—16—17—18 (vezi fig. 5) : — Cupa 16 Februarie — sistem turneu ; echipe de patru jucători ; se organizează cîte o etapă în fiecare lecție ;

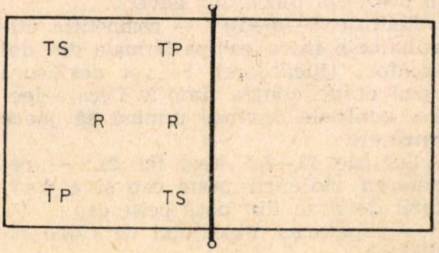


teren 4/9 m

Fig. 5

— autoorganizare ; arbitrare de către echipa care stă în fiecare etapă ; autoconducere — căpitanii de echipă.

Lecțiile 19—20 (vezi fig. 6) : — repetarea acțiunilor de joc în cadrul echipelor formate din șase jucători și joc pe teren normal.



teren 18/9 m

Fig. 6

Trimestrul III = 16 ore ; 12 lecții cu teme din volei.

Lecțiile 1—2—3 (vezi fig. 6) : — repetarea serviciului și a preluării din serviciu în cinci jucători, cu dirijarea preluării către ridicătorul de la plasă ;

— învățarea organizării jocului în atac în cadrul formației de joc — 4T + 2R.

Lecțiile 4—5—6 (vezi fig. 7—8—9) : repetarea combinațiilor tactice în atac cu formații de șase jucători ; combinații, cu pase scurte înainte și peste cap și cu pase scurte și lungi.

Lecțiile 7—8—9 (vezi fig. 7—8—9) : — învățarea sistemului defensiv cu centrul 2 avansat și un jucător la blocaj (corespondentul adversarului care execută lovitura de atac) ;

— învățarea acțiunilor pe linii la atacul advers din zonele 4—2 și 3.

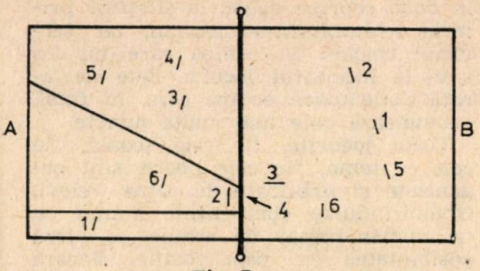


Fig. 7

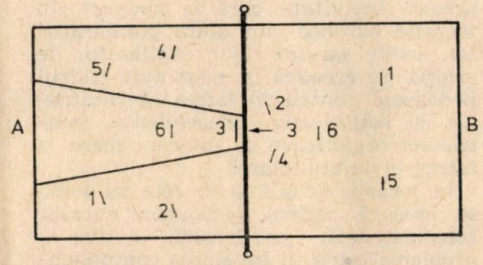


Fig. 8

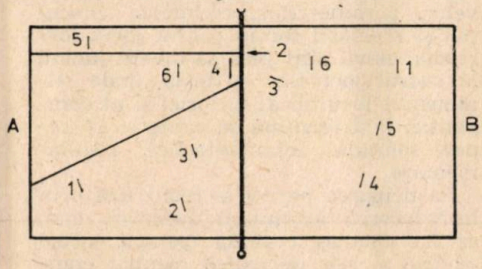


Fig. 9

Lecțiile 10—11—12 : — competiție cu trei echipe de fete și trei de băieți, pe teren normal ; se dispută un joc de fete și unul de băieți, în fiecare lecție ;

— autoorganizare, autoarbitrare și autoconducere.

3. **Anexa planurilor trimestriale**

Se execută joc-școală și joc cu temă, având următorul conținut :

— combinații cu pase scurte înainte, blocaj individual ;

— trăgătorul execută preluare din serviciu și din atac ;

— ridicătorul execută serviciul, ridicarea pentru atac, dublarea atacului și blocajului.

Se execută jos-școală și joc cu temă, având următorul conținut :

— combinații cu pase scurte înainte și peste cap, blocaj, dublare ;

— TP execută preluarea din serviciu, din atac, lovitura de atac, dublarea blocajului ;

— TS execută preluarea din serviciu, din atac, lovitura de atac, dublarea blocajului și serviciul ;

— R execută blocaj la toate loviturile de atac și ridicare pentru atac la TP și TS ; joc fără rotație și fără schimb de locuri.

Se execută joc-școală și joc cu temă, având următorul conținut :

— combinații cu pase scurte și lungi cu ridicătorul în zona 2, fără schimb de locuri și fără rotație ;

— blocajul îl execută corespondentul adversarului din atac ;

— ridicarea mingii pentru atac, atribuție ce revine numai ridicătorului care execută și serviciul.

Se execută joc-școală și joc temă, având următorul conținut :

— combinații cu pase scurte și lungi, cu ridicătorul numai în zona 4, fără schimb de locuri și fără rotație ;

— blocajul, executat de corespondentul atacantului ;

— serviciul, executat numai de TP ;

— ridicarea pentru atac, executată numai de R.

Se execută joc-școală și joc cu temă, având următorul conținut :

— combinații cu pase scurte și lungi cu ridicătorul în zona 4 la punerea mingii în joc, cu schimb de locuri și fără rotație ;

— serviciul, executat numai de TP.

Se execută joc-școală și joc cu temă, având următorul conținut :

— serviciul, preluarea din serviciu la ridicătorul de la plasă ;

— ridicarea pentru atac, executată către R2 ;

— lovitura de atac, executată numai de către trăgătorul de la plasă ;

— blocajul executat numai de către corespondentul atacantului.

Se execută joc-școală și joc cu temă, având următorul conținut :

— dublarea în apărare ;

— dublarea blocajului, executată de jucătorul din linia I, care nu sare la blocaj ;

— preluarea din atac pe diagonală sau pe culoar, executată de jucătorii din linia a II-a.

Se execută joc-școală și joc liber, având următorul conținut :

— preluarea din atac și din serviciu către ridicătorul de la plasă care ridică mingea unuia dintre cei doi trăgători ;

— dublarea atacului ; zona 6 și 3 ;

— organizarea apărării cu un jucă-

tor la blocaj (corespondentul) și cu centrul 2 avansat.

Se execută joc școală, joc cu temă și joc liber, avînd următorul conținut :

— echipa B, în atac, numai din zona 4 și dublarea atacului ;

— echipa A, în apărare, numai cu un jucător la blocaj zona 2 și dublarea în continuare cu zona 6 avansată.

Se execută joc-școală, joc cu temă și joc liber, avînd următorul conținut :

— echipa B, în atac, numai din zona 3 și dublarea atacului cu zonele 2—4—6 ;

— echipa A, în apărare, numai cu zona 3 la blocaj și cu centrul 2 avansat ; în continuare, se inversează permanent rolurile, legîndu-se fazele.

Se execută joc-școală, joc cu temă și joc liber, avînd următorul conținut :

— echipa B, în atac, numai din zona 2 și dublarea atacului, zonele 3 și 6 ;

— echipa A, în apărare, numai cu zona 4 la blocaj și dublarea cu zona 6 avansată ; se inversează permanent rolurile.

4. Indicații metodice

Prin **joc-școală** am înțeles forma sub care ambele echipe se străduiesc să țină cît mai mult timp mingea în execuție, motiv pentru care lovitura de atac se execută fără forță ; nu se joacă pe puncte ; profesorul poate pune mai multe mingi la dispoziția echipei care greșește, pentru a ajuta legarea fazelor de apărare cu cele de atac ; durata jocului-școală variază între 2 și 4 minute.

Prin **joc cu temă** am înțeles forma sub care regulamentul este modificat prin temă ; nerespectarea temei atrage pierderea punctului sau a serviciului ; tema urmărește să asigure repetarea multiplă, în regim de evoluție a scorului, a acțiunilor de joc introduse spre învățare.

Competițiile din orele de educație fizică sînt organizate cu jocuri cu temă.

Prin **joc liber** am înțeles forma jocului în care se aplică regulamentul oficial.

Competițiile organizate în lecții se desfășoară sub formă de jocuri contra timp, ceea ce asigură încadrarea corectă în timpul afectat lecției de educație fizică. Pentru ca ambele echipe să se bucure de condiții egale, timpul afectat pentru un joc se împarte în două reprize egale, la sfîrșitul primeia schimbîndu-se terenul, iar serviciul trecînd la echipa care nu l-a avut la începutul jocului. Este declarată cîștigătoare echipa care, în final, acumulează cele mai multe puncte.

Toate jocurile, fie cele școală, fie cele cu temă, fie cele libere, sînt organizate și arbitrate de către elevi. Organizîndu-se competițiile numai cu un număr impar de echipe, se oferă posibilitatea ca, prin rotație, fiecare echipă să rezolve, în etapa în care stă, această activitate care se notează. În jocurile curente din afara competițiilor, aceste sarcini revin căpitanilor de echipă. Se creează în acest mod cadrul pedagogic pentru formarea obișnuințelor cu activitatea independentă, pentru autoorganizare și autoconducere la întreg efectivul clasei.

În jocurile-școală și în cele cu temă se creează cadrul pedagogic necesar conștientizării, participării active și problematizării în învățarea componentelor jocului. După stabilirea obiectivelor, parametrilor, cerințelor execuției și repetării lor în cadrul jocurilor-școală, elevii sînt puși să învețe jucînd în cadrul jocurilor cu temă, unde stimulentul jocului, al victoriei și al competiției îi determină să caute și să repete soluțiile tehnico-tactice regulamentare.

Participarea activă se realizează prin introducerea stimulilor specifici, cum ar fi : notarea curentă (pentru jocuri zilnice) și cea periodică (pentru comportarea în competiții) sau stabilirea unor sarcini suplimentare pentru echipele învinse etc.

Densitatea și numărul de repetări necesar învățării se rezolvă prin organizarea unor echipe cu efectiv redus, asigurînd astfel participarea efectivă a tuturor jucătorilor la fiecare fază.

Folosirea a două plase și amenajarea terenurilor reduse pe suprafața terenului normal asigură cuprinderea în activitate simultană a jumătate din efectivul unei clase.

Învățarea globală este asigurată prin organizarea jocului-școală ca prim exercițiu, cînd acțiunea ce urmează a fi învățată și apoi repetată în condițiile jocului simplificat și fără puncte este explicată, este demonstrată, este comentată în scopul conștientizării. Totul nu trebuie să dureze mai mult de 3—4 minute.

Jocul cu temă repetă pe puncte acțiunea după cadrul fixat prin regulament la începutul jocului, profesorul

nu mai intervine, activitatea devenind independentă, întrucît elevii se autoorganizează și se autoconduc. Căpitanii de echipă au cunoștințe și autoritate formate pentru rezolvarea situațiilor.

Structura echipelor și căpitanii se mențin pe durata unui ciclu de învățare.

Competițiile se organizează la sfîrșitul ciclului de învățare, așa cum reiese din planul calendaristic anual.

CONCLUZII

A. Învățarea și practicarea jocului de volei în condiții de joc-școală, de joc cu temă și de joc liber (cu efectiv redus și normal, pe teren redus și normal) constituie și pentru anul I al liceului de cultură generală un procedeu metodic adecvat cu influență multiplă, confirmînd concluziile anterioare.

B. Jocurile școală și cu temă creează condiții optime de exersare a problematizării și de manifestare a conștientizării învățării acțiunilor motrice specifice.

C. Jocul cu efectiv redus, pe teren redus, prin menținerea mingii mai mult timp în joc, realizează o afectivitate crescută a elevilor, ce se concretizează printr-o frecvență circulatorie și respiratorie mărită în comparație cu jocul cu efectiv normal, pe teren normal, la această clasă.

D. În anul I de liceu, elevii căpitani de echipă, arbitrii și organizatorii devin factori activi ai lecției de educație fizică, influențînd favorabil eficiența acesteia în direcția formării obișnuințelor de practicare independentă, de autoconducere și autoorganizare a exercițiilor fizice.

V. GHENADI : Optimisation de l'enseignement du jeu de volley dans la leçon d'éducation physique — première année du lycée

Dans l'article sont présentées les conclusions de l'expérience effectuée à la première année du lycée de culture générale. 1) L'enseignement du jeu de volley dans les leçons d'éducation physique a poursuivi tant les objectifs généraux que ceux instructifs-éducatifs. 2) Le plan selon le calendrier annuel (épreuves de contrôle : comportement des élèves durant les jeux organisés aux leçons d'éducation physique et accomplissement des tâches d'organisateur, de capitaine et d'arbitre jeux déroulés). 3) Annexe des plans trimestriels (on exécute jeu-école, jeu avec thème et jeu libre). 4) Indications méthodologiques. 5) Conclusions : a) procédé méthodologique approprié avec des influences multiples ; b) conditions optimales d'exercice de la mise en problème et de manifestation de la prise de conscience de l'apprentissage des actions motrices spécifiques ; c) le jeu avec un effectif réduit sur un terrain réduit, par le maintien du ballon plus longtemps en jeu réalise une affectivité accrue des élèves, concrétisée par une fréquence circulatoire et respiratoire élevée par rapport au jeu effectif normal, sur un terrain normal, de cette classe ; d) â partir de la première année du lycée, les élèves capitaines d'équipe, arbitres et organisateurs deviennent des facteurs actifs de la leçon d'éducation physique, ayant une influence favorable sur son efficacité dans le sens de la formation des habitudes de pratique indépendante, de autodirection, et auto-organisation des exercices physiques.

V. GHENADI : Improvement of Handball Teaching for the First Form of the Secondary Schools

This article comprises the conclusions drawn by the author who carried a test with the first form of a general culture secondary school : 1) The goals of teaching learning volley ball during physical education classes which are both of a general and educational nature. 2) The annual curriculum (providing for control tests to check up the behaviour of pupils on the occasion of the games organized during classes, of the fulfilment of their responsibilities as organizers, captains and referee of the games). 3) Annexes to quarterly plans (games per school, games on a given topic, free games). 4) Mehodological directives. 5) Conclusions : a) the test proved to be good and showed its important influence on the development of pupils ; b) the test offers practical possibilities and develops the awarneness of the necessity of learning specific motive actions ; c) the test offers the possibility of playing a limited game on a limited space, by keeping the ball running for a longer time, which results in increased circulatory and breathing frequencies as compared to standard conditions ; d) the captains, referees and organizers become, from this very first form of the secondary school, active factors during the physical education class, favourably influencing effectiveness ; all this contributes to developing habits and self-managed and self-organized physical exercises.

GIMNASTICA RITMICĂ IN ŞCOALĂ (III)

Prof. ILEANA JIPA

Liceul „Spiru Haret" — Bucureşti

Gimnastica ritmică are drept trăsătură caracteristică legătura strînsă dintre exerciţiul fizic şi muzică. În orice formă a practicării gimnasticii ritmice, acompaniamentul muzical se impune ca o necesitate. Mişcarea şi muzica se condiţionează reciproc, trăsătura de unire o constituie ritmul, acesta fiind un atribut al mişcării şi un element esenţial al muzicii. Muzica însoţind mişcarea nu trebuie înţeleasă numai ca un accesoriu secundar, între muzică şi mişcare trebuie să existe o legătură organică. Această legătură se stabileşte prin posibilitatea de a înţelege muzica şi a folosi acele melodii, ritmuri şi armonii care se potrivesc stilului mişcării. Muzica trebuie să susţină mişcarea, să pună în valoare plastica unui exerciţiu, să urmeze ritmul mişcării în tempoul stabilit, să creeze stări emoţionale adecvate, să favorizeze expresivitatea mişcării şi exteriorizarea sentimentelor. În aceeaşi măsură, mişcarea trebuie să respecte linia melodică în desfăşurarea ei, să se încadreze în frazarea muzicală, să nu contrazică expresia muzicii. Ca metodă de îmbinare a muzicii cu mişcarea, profesoara va ţine seama de ceea ce urmăreşte în principal prin exerciţiul dat şi va căuta muzica ce corespunde, va folosi bucăţile muzicale potrivite, iar în construirea unui exerciţiu va ţine seamă de legile muzicii, care nu trebuie încălcate prin subjugarea totală faţă de diversitatea unor combinaţii de mişcări.

În procesul instructiv-educativ şcolar al educaţiei fizice, prin folosirea muzicii în lecţii pentru temele din gimnastica ritmică mărim considerabil eficienţa lecţiilor.

Exerciţiile din gimnastica ritmică executate cu muzică dau posibilitate elevilor de a atinge mai repede o formă artistică în execuţie, amplitudinea mişcărilor se măreşte, starea emoţională creşte, lecţiile devin foarte atrăgătoare ; în rezumat, muzica are o mare contribuţie la însuşirea exerciţiilor, optimizînd formarea deprinderilor şi mărirea capacităţii motrice. Îmbinarea între muzică şi mişcare acţionează favorabil şi în afara sferei educaţiei fizice, căci prin acest procedeu elevele îşi îmbogăţesc cunoştinţele din domeniul muzicii, îşi lărgesc orizontul cultural, li se dezvoltă gustul pentru frumos şi preocupările pentru artă.

În contextul educaţiei fizice, educarea simţului ritmic o avem în obiectiv pe un prim-plan. Ritmul este strîns legat de desfăşurarea în timp a unui fapt şi se caracterizează prin perioade şi accente. Educarea simţului ritmic duce la dezvoltarea capacităţii de orientare în timp, de apreciere temporală. Gimnastica ritmică este în măsură să contribuie prin excelenţă la dezvoltarea şi educarea ritmicităţii. Mişcarea, acţiunea motrică este încadrată temporal prin ritm. Din alternanţa între faze şi accente rezultă ritmul, acesta fiind o împărţire temporală, o structurare organizată a timpului. Legat de educarea ritmului în sprijinul perfecţionării capacităţii de orientare în timp, urmărim şi dezvoltarea posibilităţii de percepere a duratei de execuţie a unei mişcări, a unui exerciţiu. Educarea corespunzătoare a ritmului înlesneşte formarea şi automatizarea deprinderilor motrice, ajută la mărirea randamentului motric şi a posibilităţilor de prelungire a efortului fizic, măreşte coordonarea, ajută la interpretarea exactă a exerciţiilor. Ritmul corespunzător în mişcare creează stări emoţionale favorabile, întăreşte stăpînirea de sine.

Din prima treaptă de învăţămînt ne propunem educarea ritmului în lecţiile de educaţie fizică şi cu precădere folosim pentru aceasta exerciţiile din gimnastica ritmică. În primele clase exerciţiile se vor axa pe ritmuri simple, evoluînd în continuare în sensul încadrării exerciţiilor în ritmuri din ce în ce mai pretenţioase.

Imprimarea ritmului se va face prin bătăi din palme, lovirea unor beţişoare, bătăi executate la instrumente de percuţie (tamburina, trianglu etc.), toate însoţite de ilustrare muzicală.

Exemple de exerciţii pentru educarea ritmului.

Clasa a V-a

1. În formaţie de mers: profesoara va bate alternativ măsura de 2/4 cu măsura 4/4, iar elevele vor executa pe măsura 2/4 pas fandat, iar pe 4/4 mers pe vîrfuri.
2. Pasul de polcă, sublinierea timpului tare cu bătaie din palme.
3. Bătaia măsurii de 3/4 (vals) la timpul 1 îndoirea genunchilor, la timpii 2—3 întinderea genunchilor.

Clasa a VI-a

1. În formaţie de cerc, cu umărul drept spre centru, stînd cu braţele sus: 1 — pas cu piciorul drept înainte, accentuat cu coborîrea braţelor înainte. 2 — pas înainte pe vîrf cu piciorul stîng, cu ducerea braţelor lateral. 3 — pas înainte cu piciorul drept pe vîrf, cu încrucişarea braţelor înainte. 4 — pas înainte cu piciorul drept pe vîrf, cu ducerea braţelor sus. 1—4 — se repetă. 1—3 — pas de galop lateral dreapta (spre interiorul cercului) cu braţele lateral. 4 — oprire cu bătaia palmelor deasupra capului. 1—3 — pas de galop spre stînga. 4 — oprire cu bătaia palmelor deasupra capului.
2. Pas de polcă înainte şi înapoi cu bătaia palmelor la timpul 1.

Clasa a VII-a

1. Pasul de vals înainte şi înapoi cu bătaie puternică a palmelor pe timpul 1 şi două bătăi slabe pe timpul 2—3.
2. Săritura deschisă astfel: pas adăugat de elan începînd cu dreptul executat pe o măsură de 3/4 (vals) cu bătaia palmelor pe timpul 1, impuls pe timpul 1 din măsura următoare, cu bătaia palmelor foarte energic.

Clasa a VIII-a

1. Exerciţiu de recunoaştere a valorilor muzicale. Profesoara va stabili pentru fiecare valoare un anumit exerciţiu, de exemplu: nota întreagă — pas fandat, doime — pas înalt, pătrime — pas obişnuit, optime — alergare. Profesoara va stabili împreună cu corepetitoarea o anumită ordine în succesiunea valorilor, apoi după mai multe repetări în acelaşi fel va schimba ordinea valorilor, elevele urmînd să recunoască singure valorile şi să execute pe fiecare valoare exerciţiul stabilit.
2. În formaţie de cerc, apucat de mîini cu coatele uşor îndoite: 1 — pas lateral cu piciorul drept la dreapta. 2 — pas cu piciorul stîng încrucişat peste dreptul în faţă cu uşoară arcuire din genunchi. 3 — pas lateral cu piciorul drept. 4 — pas cu piciorul stîng încrucişat înapoia dreptului, cu uşoară arcuire din genunchi. 5—7 — se repetă timpii 1—3 anteriori. 8 — apropierea piciorului stîng de dreptul. 1—8 — se repetă în spre stînga începînd cu piciorul stîng. 1—2 — pas înainte cu piciorul drept şi apropierea stîngului înapoi încrucişat pe vîrf cu uşoară arcuire din genunchi şi ducerea braţelor pe jos înainte. 3—4 — pas înapoi cu piciorul stîng, apropierea dreptului de stîngul, cu uşoară arcuire din genunchi şi revenirea braţelor. 5—6 — pas schimbat înainte cu piciorul drept terminat în arabesc pe piciorul drept, cu ducerea braţelor prin jos-înainte-sus. 7—8 — pas schimbat înapoi cu piciorul stîng, apropierea piciorului drept de stîngul şi revenirea braţelor. 1—2 — pas lateral cu piciorul drept şi încrucişarea stîngului înapoi pe vîrf cu arcuire din genunchi. 3—4 — pas lateral cu piciorul stîng cu încrucişarea dreptului înapoi pe vîrf, cu arcuire din genunchi. 5—7 — desprinderea mîinilor şi ducerea lor la ceafă cu coatele îndoite în acelaşi plan cu umerii, întoarcere 360° la dreapta prin pas arcuit cu dreptul în faţă. 8 — reapucarea mîinilor, picior lîngă picior. Acest exerciţiu se execută cu numărătoarea profesoarei şi cu acompaniament muzical în măsura 6/8, tempo de horă. Se remarcă timpii 1 şi 4 ai măsurii muzicale, mai accentuat timpul 1. Apoi se va executa exerciţiul fără măsurătoare, numai după muzică, indicînd elevelor a marca prin mişcare timpul 1 al măsurii.

ANSAMBLU CU TAMBURINE

Pentru eleve din clasele VII—VIII din secţia de gimnastică ritmică, nivel avansat de pregătire

Ansamblul este specific pentru educarea simţului ritmic. Orientativ pentru cerinţele regulamentului competi-

țiilor școlare. Se poate executa fără acompaniament muzical, sau cu ilustrație muzicală improvizată.

Executantele (în număr de șase) sînt așezate în afara spațiului de lucru, trei în punctul 2 și trei în punctul 8 (fig. 1). Tamburina este trecută în mîna stîngă de către executantele din punctul 2 (fig. 1) și cu dreapta de

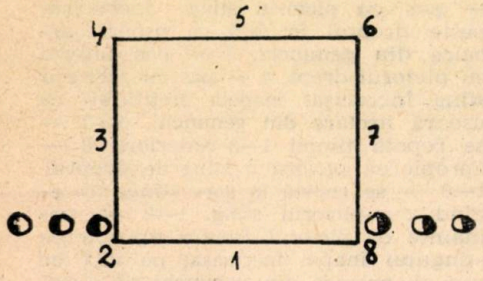


Fig. 1

către cele din punctul 8 (fig. 2), ciocănelul în mîna opusă. Brațul cu tamburina îndoit la nivelul umărului, celălalt diagonal jos, trunchiul ușor răsucit spre brațul cu tamburina (fig. 2).

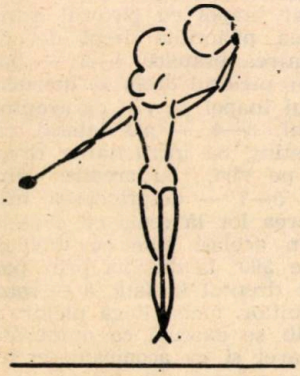


Fig. 2

Nr. 1: 1 — Pas încrucișat, dreptul peste stîngul; 2 — aceeași, cu deplasare spre punctul 1. Nr. 2 cu piciorul opus ; 3 — balans diagonal înainte cu piciorul drept și bătaie cu ciocănelul în tamburină (fig 3) ; 4 — balans înapoi cu piciorul drept, bătaie în tamburină (fig. 4). Nr. 2 execută în sens invers ; 5—8 — se repetă timpii 1—4 precedenți. În final, executantele se vor afla pe o linie între punctele 2—8.

1—2. Nr. 1 — pas lateral cu dreptul la dreapta, cu îndoirea și întinderea

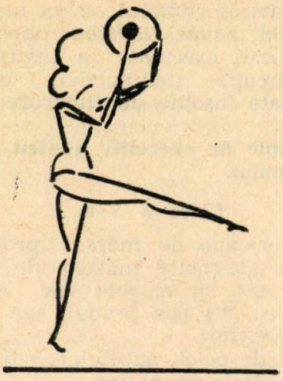


Fig. 3

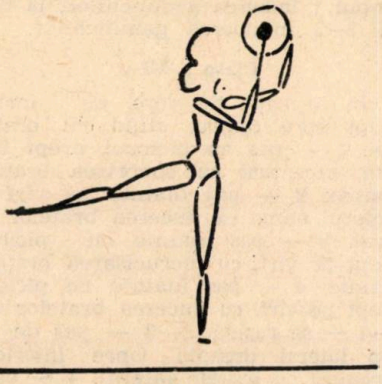


Fig. 4

genunchilor, în final, stîngul rămîne pe vîrf, greutatea corpului pe dreptul, brațul drept se duce prin înainte jos la dreapta, apoi sus stînga, și lovește în tamburină, care se duce orizontal diagonal stînga (fig. 5); 3—4 — se

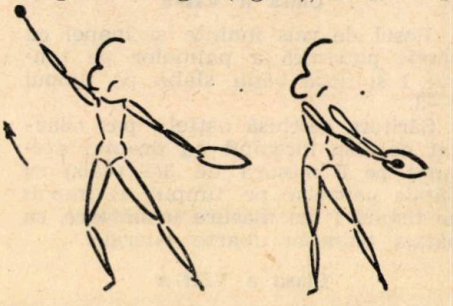


Fig. 5

repetă rotarea brațului și bătaia în tamburină; 5 — pas înainte cu piciorul drept, cu ducerea tamburinei și a ciocănelului la spate. Nr. 2 trece tamburina în mîna stîngă și ciocănelul

în dreapta; 6 — ducerea braţelor prin lateral sus, bătaie în tamburină deasupra capului; 7 — două bătăi în tamburină; 8 — apropierea piciorului stîng de dreptul, genunchii îndoiţi, spatele uşor curbat, ducerea braţelor prin lateral jos, înapoi şi bătaie în tamburină (fig. 6). 1 — Fandare înainte pe piciorul drept, cu ducerea bra-

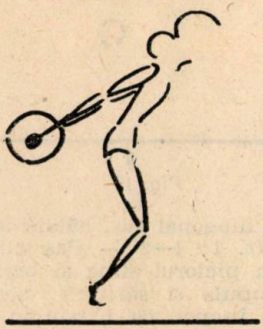


Fig. 6

ţelor prin lateral diagonal înainte sus şi trei bătăi scurte în tamburină (fig. 7); 2 — ducerea braţelor prin înapoi jos şi o bătaie puternică în tambu-

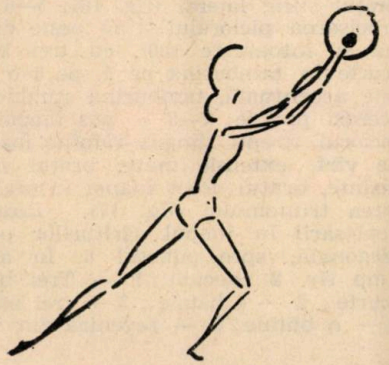


Fig. 7

rină; 3 — revenire din fandare pe vîrfuri cu genunchii uşor îndoiţi cu tamburina în stînga, în plan orizontal şi trei bătăi (fig. 8); 4 — răsucirea trunchiului spre dreapta, ducerea braţelor spre dreapta în plan orizontal şi executarea a trei bătăi; 5—8 — ducerea braţelor înainte, tamburina în plan vertical şi cu retragere prin paşi mici pe vîrfuri înapoi schimbarea formaţiei (pe fiecare timp se execută cîte doi paşi şi două bătăi în tamburină) (fig. 9). 1 — Săritură în depărtat cu ducerea braţelor lateral (fig. 10);

Fig. 8

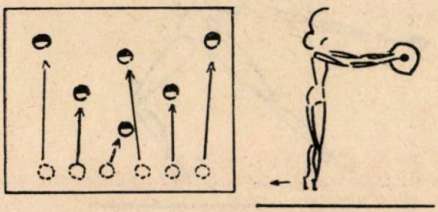


Fig. 9

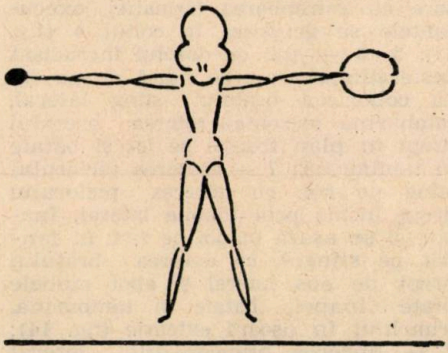


Fig. 10

2—3 — aducerea braţelor în faţă şi două bătăi; 4 — revenire cu braţele lateral; 5 — îndoirea genunchiului drept (fandare) cu îndoirea trunchiului la stînga, întoarcerea tamburinei orizontal şi lovire în tamburină (fig. 11); 6 — schimbarea fandării cu ridicarea trunchiului la dreapta, tamburina în plan frontal (fig. 12); 7—8 — piruetă spre stînga pe vîrfuri cu genunchii îndoiţi, tamburina în faţă orizontal, trei bătăi în tamburină (două bătăi la 7, o bătaie la 8). 1 — Ducerea braţelor prin lateral sus, tamburina vertical sagital; 2—3—4 — trei piruete prin paşi mici pe vîrfuri cu şase bătăi în tamburină şi depla-

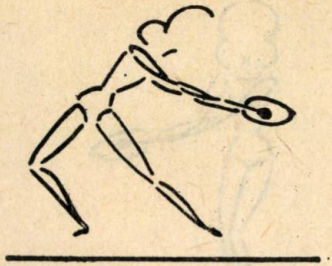


Fig. 11

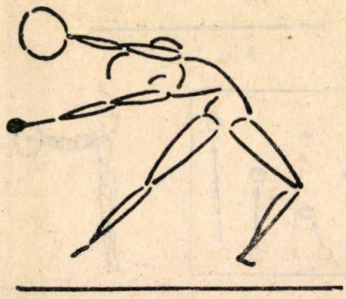


Fig. 12

sare cu schimbarea formației, executantele se grupează în colțul 4 (fig. 13); 5—6 — pas cu dreptul încrucișat peste stîngul, care se ridică de pe sol cu coborîrea brațului stîng lateral, tamburina orizontal, rotarea brațului drept în plan frontal pe jos și bătaie în tamburină; 7 — așezarea piciorului stîng pe sol, cu ducerea piciorului drept întins prin înainte lateral, înapoi, și se așază înapoi pe vîrf, în fandat pe stîngul, cu ducerea brațului drept pe sus lateral și apoi ambele brațe înapoi, bătaie în tamburină, trunchiul în ușoară extensie (fig. 14); 8 — ducerea brațelor prin lateral

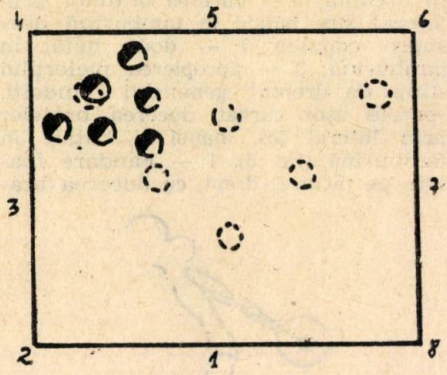


Fig. 13

înainte diagonal sus, bătaie în tamburină. Nr. 1: 1—2 — Pas adăugat de elan cu piciorul stîng și brațele lateral impuls și săritură deschisă cu dreptul înapoi, cu bătaie în tamburină (pe timpul 2) deasupra capului (fig 15); 3—4 — pas adăugat de elan cu piciorul drept, pas cu stîngul și impuls, săritură lungă cu dreptul înainte, cu cotul stîng îndoit, tamburina în plan sagital sprijinită pe braț, brațul stîng lateral (fig. 16); 5—6 încrucișarea piciorului stîng peste dreptul și întoarcere 180°, cu trei bătăi scurte în tamburină pe 5, pe 6 o bătaie accentuată, tamburina rămîne în aceeași poziție; 7—8 — pas înapoi cu piciorul drept, stîngul rămîne înainte pe vîrf, extensie mare, brațul stîng înainte, brațul drept înapoi în prelungirea trunchiului (fig. 17). Direcția deplasării în timpul săriturilor pe o diagonală, spre punctul 8. În acest timp Nr. 2 execută: 1 — Trei bătăi scurte ; 2 — o bătaie ; 3 — trei bătăi; 4 — o bătaie; 5 — revenire din fan-

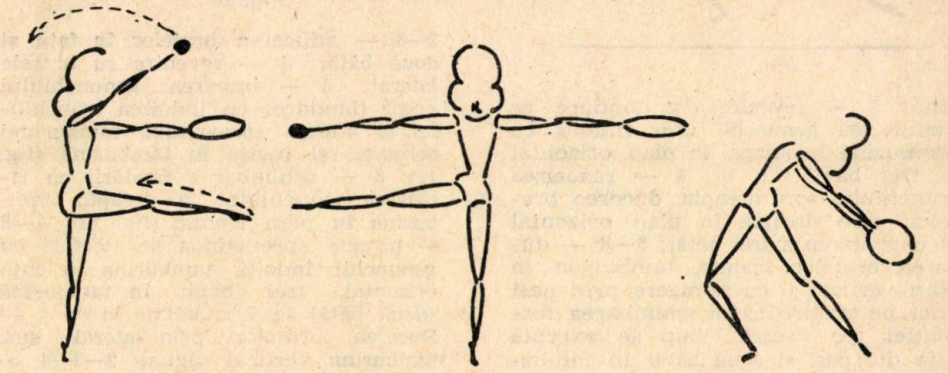


Fig. 14

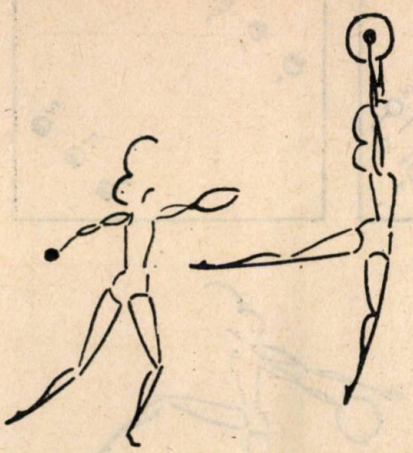


Fig. 15

tensie cu braţele înainte; 2 — bătaie în tamburină ; 3 — coborîrea tamburinei lîngă şoldul stîng orizontal, trunchiul uşor răsucit la stînga şi trei bătăi în tamburină; 5—8 — ducerea braţelor înainte şi executarea a patru paşi de galop înainte cu dreptul, la fiecare pas o bătaie în tamburină, în final piciorul stîng rămîne înapoi pe vîrf. 1 — Nr. 2 revine din extensie cu braţele înainte, Nr. 1 întoarcere la stînga 180° cu ducerea braţelor pe jos înainte. Executantele se găsesc pe două diagonale faţă în faţă (fig. 18). 1 — Apropierea picioarelor, îndoirea genunchiilor, spatele uşor curbat, pe vîrfuri; 2 — val înainte cu ducerea braţului drept prin jos înapoi, revenire (fig. 19); 3 — două bătăi în tamburină; 4 — o bătaie în tamburină ; 5 — pas înainte cu piciorul drept, piciorul stîng îndoit în faţă, cu duce-

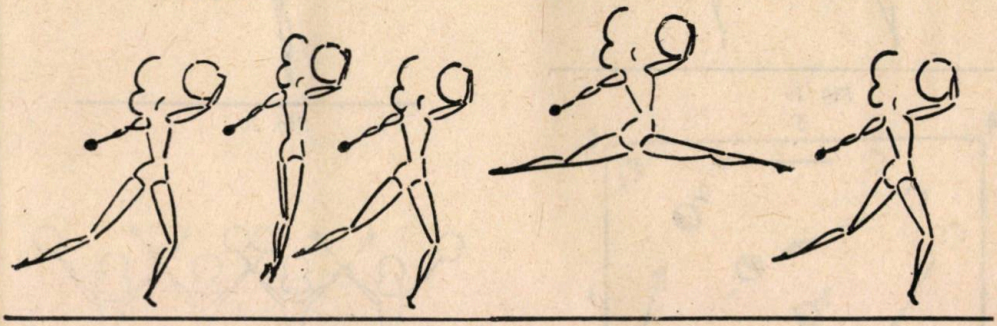


Fig. 16

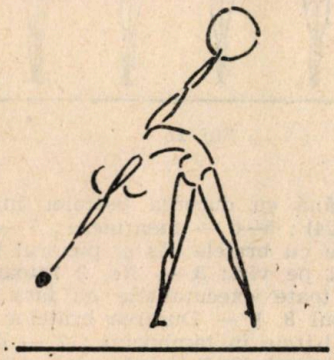


Fig. 17

dare prin apropierea piciorului stîng de dreptul pe vîrfuri, braţele înainte; 6 — bătaie în tamburină; 7 — bătaie în tamburină; 8 — ducerea braţelor lateral. 1—8 — Nr. 2 repetă linia de sărituri, întoarcere şi extensie în acelaşi fel şi în aceeaşi direcţie ca şi Nr. 1. Nr. 1: 1 — Revenire din exrea braţelor prin jos înapoi (fig. 20); 6 — pas înainte cu piciorul stîng pe vîrf, cu ducerea braţelor prin jos înainte sus, ducerea piciorului drept înapoi orizontal, bătaie în tamburină; 7 — trei paşi înainte pe vîrf, începînd cu dreptul cu trei bătăi în tamburină, menţinînd braţele sus. După aceşti paşi, executantele se găsesc pe o singură diagonală între punctele 2 şi 6 (fig. 21). Nr. 1 cu faţa spre punctul 8, Nr. 2 cu faţa spre punctul 4; 8 — ducerea braţelor diagonal, cu încrucişarea tamburinelor şi a ciocănelelor (fig 22). 1—2 — Pas lateral cu piciorul dinspre punctul 2 cu îndoirea şi întinderea genunchilor (fig 23); 3—4 — îndoirea şi întinderea genunchilor cu trecerea greutăţii corpului pe piciorul celălalt; 5 — coborîrea braţelor; 6 — apropierea piciorului drept de stîngul, îndoirea genunchilor; 7—8 — patru bătăi în tamburină. 1 — Pas înainte cu piciorul drept; 2—3 —

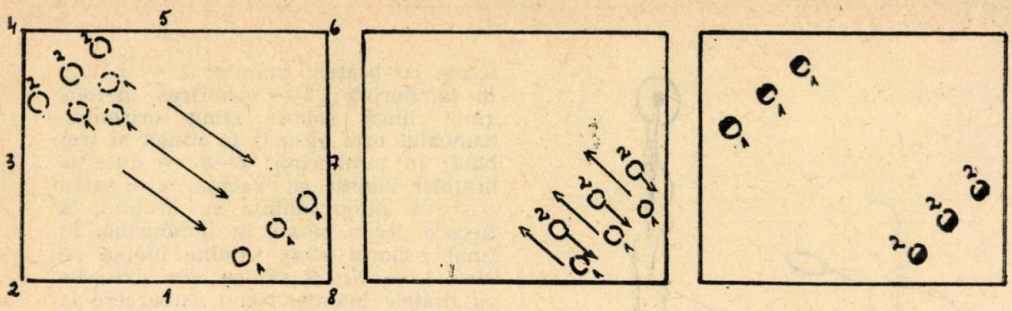


Fig. 18

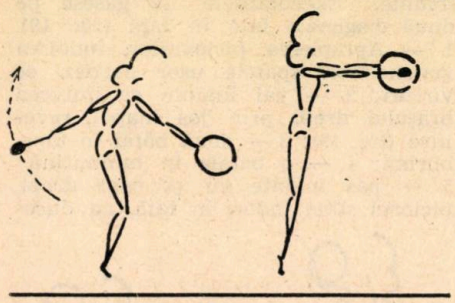


Fig. 19

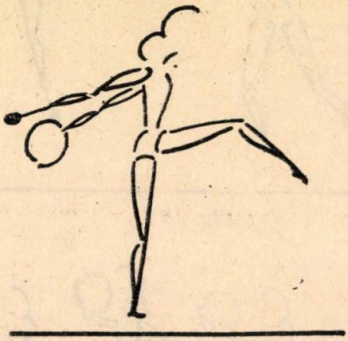


Fig. 20

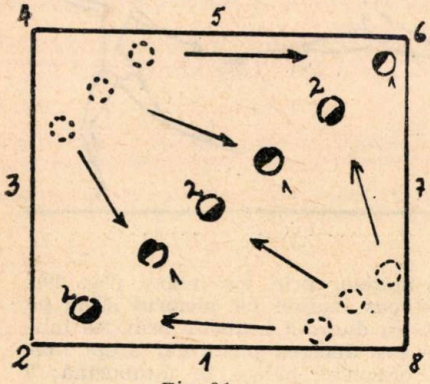


Fig. 21

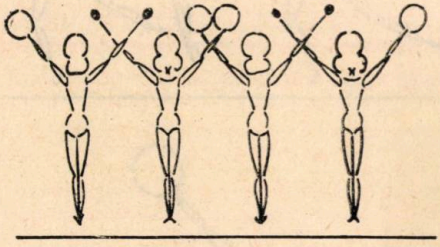


Fig. 22

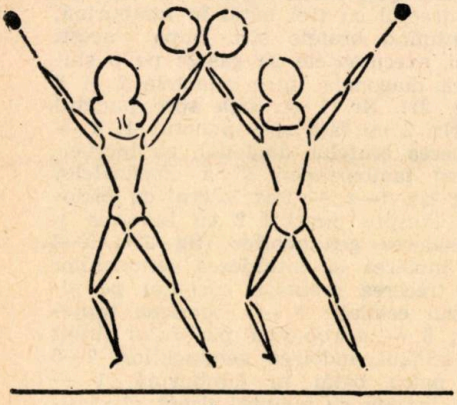


Fig. 23

cumpănă cu ducerea braţelor înainte (fig. 24) ; 5—6 — menţinere ; 7 — revenire cu braţele jos şi piciorul stîng înapoi pe vîrf; 8 — Nr. 2 întoarcere 180°, toate executantele cu faţa spre punctul 8. 1 — Ducerea braţelor înainte, bătaie în tamburină ; 2 — ducerea braţelor diagonal sus, piciorul stîng încrucişat înapoia dreptului (fig. 25); 3 — două bătăi în tamburină; 4 — o bătaie în tamburina vecinei; 5 — coborîrea braţelor în stînga jos, şi bătaie în tamburină; 6—7—8 — ducerea braţelor pe jos de la stînga la dreapta, lateral pe jos, cu cîte două bătăi la 6—7 şi o bătaie la 8. 1 — Întoarcere 90° pe vîrfuri (Nr. 1

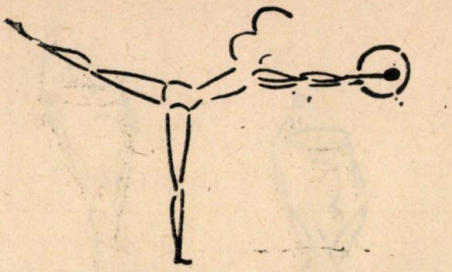


Fig. 24

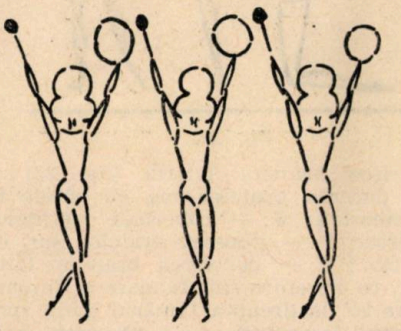


Fig. 25

la dreapta, Nr. 2 la stînga), brațele înainte, tamburina vertical ; 2—3—4 — prin pași mici pe vîrfuri, deplasare înapoi și formarea unui cerc, la fiecare timp cîte două bătăi (fig. 26);

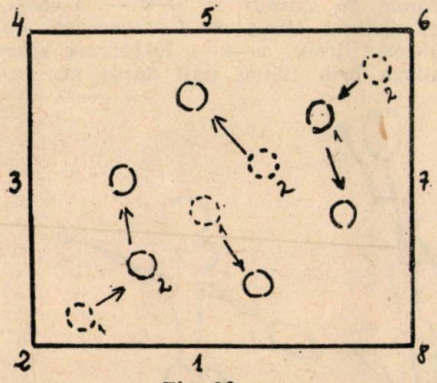


Fig. 26

5 — ducerea brațelor sus, balansarea piciorului stîng înapoi orizontal, bătaie puternică în tamburină; 6 — ridicarea genunchiului drept cu așezare pe călcîi, ducerea piciorului stîng înainte, ușor îndoit, coborîrea brațelor și bătaie în tamburină sub piciorul stîng (fig. 27); 7 — ducerea brațelor lateral, balansarea piciorului stîng înapoi, așezare pe genunchiul stîng; 8 — așezare pe călcîi cu ducerea brațului stîng înainte, ducerea brațului

Fig. 27

drept prin înapoi sus și coborîrea brațului cu bătaie în tamburină (fig. 28). 1—2 — Cîte trei bătăi scurte pe fiecare timp, cu ducerea piciorului drept prin lateral înapoi în semisfoară (fig. 29) ; 3—4 aplecarea trunchiului înainte cu așezarea tamburinei pe sol, apucarea ciocănelului cu ambele mîini; 5—6 — îndreptarea trunchiului, răsucire spre dreapta și extensie

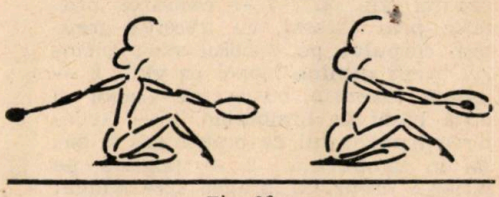


Fig. 28

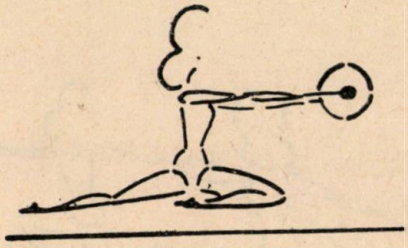


Fig. 29

(fig. 30); 7 — revenire din extensie; 8 — reluarea tamburinei cu mîna dreaptă, ciocănelul în mîna stîngă, brațul drept înainte jos, brațul stîng diagonal înainte sus (fig. 31). 1—2—3 — Trei bătăi în tamburină, menținînd poziția corpului; 4 — trecere pe ambii genunchi cu tamburina deasupra ca-

Fig. 30

Fig. 31

pului orizontal și două bătăi scurte; 5—6 — revenire în stînd, cu așezarea piciorului drept în față, pe fiecare timp cîte două bătăi în tamburină, care rămîne în continuare deasupra capului (fig. 32); 7 — coborîrea brațelor prin lateral, cu trecerea greutății corpului pe piciorul stîng, piciorul drept rămîne înapoi pe vîrf ; 8 — ușoară extensie cu brațele înapoi și două bătăi în tamburină. 1 — Revenirea trunchiului cu brațele sus și bătăi în tamburină ; 2 — fandare pe piciorul drept cu brațele spre stînga; 3—4 — piruetă 360° spre dreapta, cu piciorul drept, cu brațele lateral și piciorul stîng îndoit, cu genunchiul înainte, la terminarea piruetei ducerea brațelor sus, bătaie în tamburină, fandare pe piciorul stîng și co-

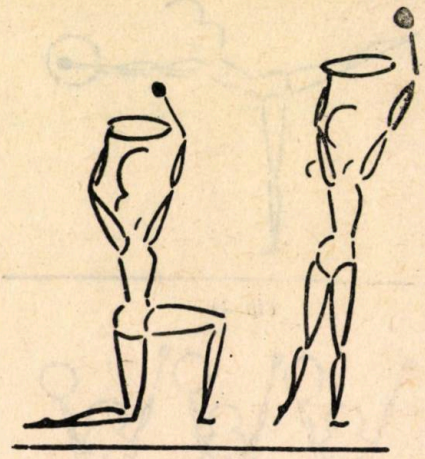


Fig. 32

borîrea brațelor lateral (fig. 33) ; 5 — ducerea brațelor sus, cu bătaie în tamburină; 6 — coborîrea brațelor lateral; 7 — ducerea brațelor sus, cu bătaie ; 8 — coborîrea brațelor lateral, cu revenire din fandare și întoarcere 90° la dreapta (umărul stîng spre centrul cercului). 1 — Ducerea brațului stîng prin față spre dreapta și bătaie în tamburină; 2 — revenirea brațului stîng lateral; 3—4 — pas schimbat sărit, cu piciorul drept pe linia cercului, cu sprijinirea tamburinei pe antebraț orizontal și două bătăi în tamburină pe timpul 3 și o bătaie pe timpul 4; 5—6 — aceeași, cu piciorul stîng; 7—8 — aceeași cu piciorul drept. 1—4 — Întoarcere spre stînga prin patru pași săriți cu ge-

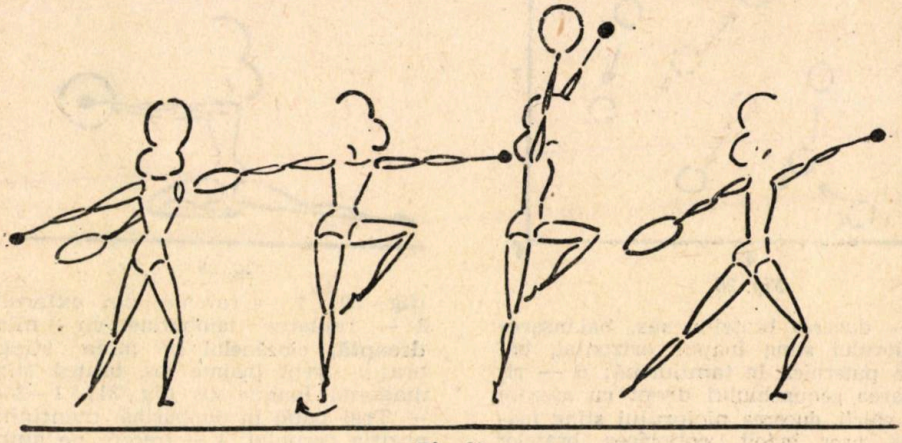


Fig. 33

nunchii îndoiți în față și brațele înainte întinse, tamburina în plan sagital, patru bătăi în tamburină (fig. 34).

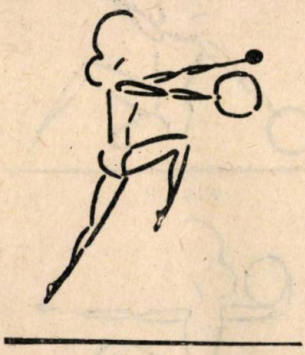


Fig. 34

1—2 pas adăugat de elan cu piciorul stîng, impuls și săritură închisă cu dreptul în față îndoit, cu două bătăi pe timpul 1, o bătaie pe 2 și rotirea brațelor prin jos înapoi (fig. 35) ;

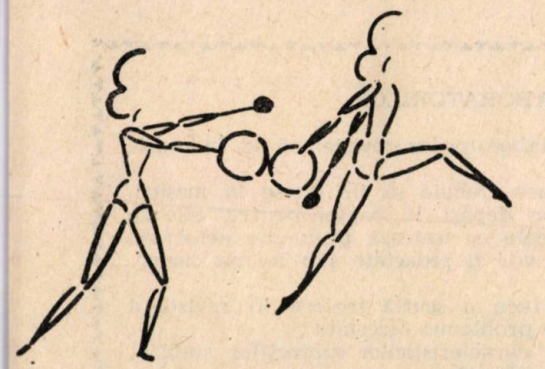


Fig. 35

3—4 — se repetă începînd cu dreptul pasul de elan și săritură cu stîngul în față cu aceleași bătăi, rotirea de brațe; 5—8 — se repetă timpii 1—4. 1—4 — Spre dreapta 360° prin opt pași pe vîrfuri cu genunchii îndoiți, corpul îndoit, brațele înainte, opt bătăi scurte în tamburină; 5 — întoarcere 90° la stînga (cu fața spre centrul cercului), cu brațele sus și bătaie în tamburină; 6—7 — doi pași spre centrul cercului începînd cu piciorul stîng, cu cîte două bătăi la fiecare pas; 8 — întoarcere 180° la stînga, piciorul stîng pe vîrf în față, tamburina în plan frontal sus, brațul stîng înainte. 1—2. Îndoirea genunchiului drept, coborîrea brațului drept și ducerea brațului stîng sus, cu ușoară aplecare a trunchiului înainte (fig. 36); 3 — coborîrea brațului stîng, bă-

Fig. 36

taie în tamburină, ducerea brațului stîng sus; 4 — se repetă timpul 3; 5 — întinderea piciorului drept cu trecerea greutății corpului pe piciorul stîng, brațele jos, bătaie în tamburină; 6—7 — cîte o bătaie în tamburină pe fiecare timp; 8 — întoarcere spre dreapta cu fața spre punctul 4, cu ducerea brațelor prin lateral sus. 1—4 — Prin opt pași pe vîrfuri și cu opt bătăi în tamburină cu brațele sus, deplasare și grupare în colțul din punctul 4 (fig. 37); 5 — întoarcere

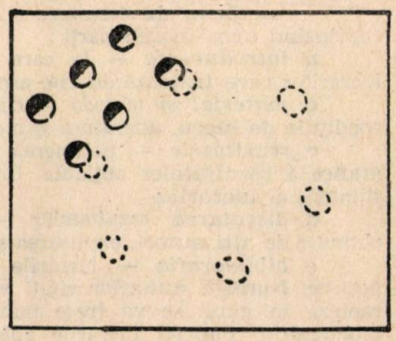


Fig. 37

180° spre dreapta, așezarea tamburinei pe umărul drept, brațul stîng lateral; 6—7—8 — prin alergare ușoară, cu șase bătăi în tamburină, se formează o diagonală între punctele 4 și 8 (fig. 38). 1—2 — Așezare pe genunchiul drept, brațul stîng înainte, trunchiul ușor răsucit la dreapta; 3—4 — sezînd cu genunchii îndoiți, stîngul în față,

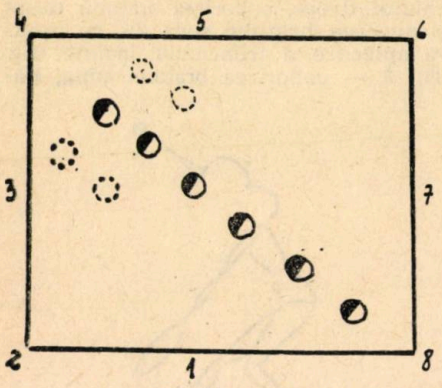


Fig. 38

dreptul pe sol (fig. 39); 3—4 — întinderea brațului drept și sprijinirea tamburinei pe sol (fig. 40); 7 — două bătăi în tamburină; 8 — o bătaie în tamburină, ciocănelul rămîne pe tamburină.

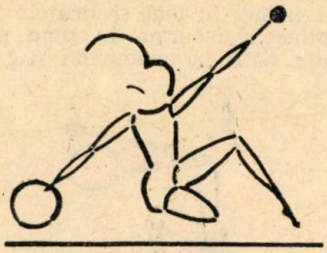


Fig. 39

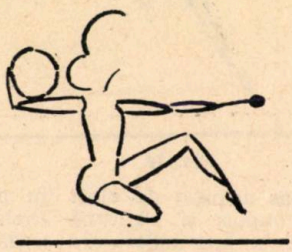


Fig. 40

ÎN ANTENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți ;

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

CONTRIBUŢII LA SELECŢIA ELEMENTELOR CU APTITUDINI PENTRU ATLETISM LA SECŢIILE CU PROGRAM DE EDUCAŢIE FIZICĂ — CLASA A V-A

Prof. TRAIAN BOCU

Liceul Nicolae Bălcescu — Cluj-Napoca

După cum se cunoaşte, Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului a hotărît ca pregătirea copiilor pentru atletism, în liceele şi secţiile cu program de educaţie fizică, să înceapă din clasa a V-a, adică la nivelul vîrstei de 10—11 ani.

Pentru formarea unei clase a V-a cu profil de atletism se presupune o amplă acţiune de preselecţie, dintr-o mare masă de elevi, pentru alegerea celor mai buni sau, mai bine-zis, a celor cu perspective mai mari de evoluţie ulterioară.

A. IPOTEZA DE LUCRU

Cel mai mare impediment în reuşita formării unui nucleu de atletism la secţiile mai sus amintite îl constituie, după opinia noastră, lipsa unei metode obiective şi exacte de alegere a elementelor de mare perspectivă, care să dea, în acelaşi timp, şi o garanţie profesorilor asupra muncii lor ulterioare.

În cadrul actualului sistem de selecţionare, caracterizat prin desfăşurarea unui concurs, în urma căruia copiii cu cele mai bune rezultate sînt declaraţi admişi, există totuşi pericolul recrutării unor copii care în viitorii ani să stagneze în evoluţia lor sportivă, chiar dacă la ora selecţiei avuseseră o talie foarte dezvoltată, sau, deşi cu o talie necorespunzătoare, obţinuseră rezultate bune la probele practice impuse. De aceea, de multe ori intervine factorul subiectiv al selecţionării copiilor „după ochi", care nu totdeauna dă satisfacţii, dar care aproape întotdeauna generează discuţii şi animozităţi.

Din dorinţa de a remedia unele greşeli şi de a preîntîmpina unele eşecuri în activitate, catedra de atletism a liceului „Nicolae Bălcescu" din Cluj-Napoca a iniţiat în anul 1971 un experiment de lungă durată, care urmăreşte simultan mai multe aspecte.

În lucrarea de faţă ne-am propus să expunem cîteva idei care rezultă din experienţa acestor ani de lucru, legate de îmbunătăţirea formelor actuale de desfăşurare şi apreciere la examenul de admitere în clasa a V-a şi care, sperăm, să aducă unele contribuţii în acest domeniu.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1976, pag. 25

B. MATERIAL ȘI METODĂ

S-a pornit de la ideea foarte cunoscută în statistică, aceea a aplicării sistemului decilelor. Folosind acest sistem, s-a putut aprecia, cu o anumită probabilitate, care sînt valorile pe care trebuie să le obțină viitorii sportivi de performanță la probele de control din cadrul examenului de admitere în clasa a V-a.

Conform acestei idei, aptitudinile, acele caracteristici ale talentului, sînt situate peste media care reprezintă comportamentul general și sînt redate în special de rezultatele corespunzătoare decilelor a 9-a și a 10-a.

Pentru interpretare, s-au folosit datele puse la dispoziție de măsurătorile efectuate la examenele medicale, în special talia, precum și cele obținute la probele practice din cadrul examenelor de admitere din anii 1971, 1972, 1973, 1974. Au fost alese inițial și considerate ca edificatoare, permițînd o formă rapidă de desfășurare în timp a examenului practic, următoarele probe :

— 30 m alergare cu start din picioare, cronometrarea la mișcare ;
— 30 m alergare cu start lansat ;
— săritura în lungime fără elan (de pe loc) ;
— săritura în lungime cu elan, măsurarea de la locul bătăii.

Prelucrarea datelor a fost făcută pe un număr de 68 de băieți în vîrstă de 10 ani, de 59 de fete în vîrstă de 10 ani, de 97 de băieți în vîrstă de 11 ani și de 88 de fete în vîrstă de 11 ani, elevi cu calități mai mult sau mai puțin deosebite, care s-au prezentat la concursul de admitere în clasa a V-a, în urma unor acțiuni de preselecție.

Au fost întrebuințate metodele statistice de prelucrare a datelor, extrase din lucrările „Metode și tehnici matematice în pedagogie" de Gh. T. Dumitrescu, precum și „Metode statistice în activitatea sportivă" de V. Dumitrescu.

C. REZULTATELE ȘI ANALIZA LOR

Ca element fundamental în interpretarea datelor, s-a folosit talia copiilor la grupele de vîrstă amintite mai sus. Pe baza rezultatelor pe care le posedăm, s-au calculat mediile ponderate ale taliilor, precum și decilele corespunzătoare lor.

Cu ajutorul cifrelor obținute, s-au format 5 intervale de înălțime, coborînd pînă la decila a 5-a corespunzătoare taliei, intervale pe care le-am așezat în capul coloanelor introduse în tabele.

Ca urmare, au fost concepute și introduse în tabele coloanele de cifre și notele corespunzătoare lor, la probele de control folosite. Această notare a fost făcută avînd la bază același sistem de calculare a mediei ponderate și a decilelor, la fiecare probă de control și pentru fiecare grupă de vîrstă în parte.

Introducerea în tabel a datelor obținute ține seama de o observație rezultată din practica de catedră, la care ne-am referit și în introducerea lucrării, și anume : majoritatea copiilor, posesori ai unei talii înalte și care reprezintă elemente de certă perspectivă, obțin rezultate mai slabe la probele de control decît cei care posedă o talie mică și a căror selecționare la secțiile cu program de educație fizică implică unele

riscuri, avînd în vedere caracterul limitat al acestor unități în ceea ce privește înlocuirea elementelor necorespunzătoare.

Redăm mai jos, pentru exemplificare, un extras din datele pe care le posedăm de la examenele de admitere (băieți 10 ani).

Numele	Talia	30 m a.s.p.	30 m a.s.l.	Lungime f.e.	Lungime e.
Stelea Marius	151	4,9	4,7	1,50	3,32
Stupar Ioan	148	5,3	4,8	1,50	2,68
Dragnea Vladimir	147	5,1	4,5	1,62	3,53
Topan Emil	148	5,2	4,1	1,50	2,90
Pușcaș Tudor	135	5,1	4,3	1,60	3,20
Kekedi Andrei	133	4,8	4,4	1,70	3,60
Gîrbău Marius	134	4,8	4,4	1,62	3,18
Hurban Adrian	126	5,0	4,5	1,70	3,38

Calculînd mediile ponderate ale rezultatelor de mai sus, se obțin următoarele :

Proba	mp a primilor 4 elevi la probele de control	mp a următorilor 4 elevi la probele de control
30 m a.s.p.	5,12	4,92
30 m a.s.l.	4,52	4,40
Lungime fără elan	1,53	1,67
Lungime cu elan	3,10	3,34

Din cifrele de mai sus rezultă că mediile ponderate ale rezultatelor primilor 4 subiecți, adică cei cu talie mai înaltă, sînt mai mici decît ale următorilor 4, cu talie mai joasă, în cazul de față la toate probele de control din cadrul examenului de admitere.

Ca atare, pentru a aduce un echilibru valoric în sistemul de apreciere și pentru a înlesni reușita copiilor cu talie înaltă, în tabelele elaborate am opus intervalului corespunzător decilei a 5-a la talie, decila a 10-a corespunzătoare notei 10 la probele de control. Totodată, intervalului corespunzător decilelor a 9-a și a 10-a la talie, i-am corelat decila a 6-a echivalentă notei 10 la probele de control.

Aplicînd din anul 1972 acest sistem de notare și apreciere, și aducîndu-i pe parcurs unele îmbunătățiri, au putut fi selecționate pentru secția de atletism a liceului nostru unele elemente care au confirmat ulterior strădaniile noastre :

Numele	Anul nașterii	Talia 1972	Talia 1975	Rezultate
Breazu Mihai	1961	160	187	tetr. 332 p.
Gocan Mihai	1961	158	183	înălțime 1,60 m
Gîngă Adrian	1962	152	172	pregătire aruncări
Aștilean Aurel	1962	146	170	înălțime 1,60 m
Topan Emil	1962	148	177	pregătire aruncări
Iepure Delia	1961	150	173	înălțime 1,45 m
Ulici Rodica	1961	149	161	80 m g 12,2
Valea Silvia	1961	149	166	80 m 10,3

Anexăm, în continuare, 4 din tabelele folosite de către catedra noastră de atletism în cadrul examenului de admitere în clasa a V-a, în care se oglindește întreg conținutul lucrării.

BĂIEȚI 10 ANI

30 m alergare start picioare

Nota	Intervalul de înălțime				
	139–140	141–143	144–145	146–147	148–151
10	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
9	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4
8	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
7	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
6	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
5	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4
3	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6
2	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8
1	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0

30 m alergare start lansat

Nota	Intervalul de înălțime				
	139–140	141–143	144–145	146–147	148–151
10	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6
9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8
8	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0
7	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
6	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4
5	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
4	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
3	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
1	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4

Lungime cu elan

Nota	Intervalul				
	139–140	141–143	144–145	146–147	148–151
10	3,90	3,75	3,60	3,45	3,30
9	3,80	3,65	3,50	3,35	3,20
8	3,70	3,55	3,40	3,25	3,10
7	3,60	3,45	3,30	3,15	3,00
6	3,50	3,35	3,20	3,05	2,90
5	3,40	3,25	3,10	2,95	2,80
4	3,30	3,15	3,00	2,85	2,70
3	3,20	3,05	2,90	2,75	2,60
2	3,10	2,95	2,80	2,65	2,50
1	3,00	2,85	2,70	2,55	2,40

Lungime fără elan

Nota	Intervalul				
	139–140	141–143	144–145	146–147	148–151
10	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65
9	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60
8	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55
7	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50
6	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45
5	1,60	1,55	1,50	1,45	1,40
4	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35
3	1,50	1,45	1,40	1,35	1,30
2	1,45	1,40	1,35	1,30	1,25
1	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20

D. CONCLUZII

1. Pe lîngă alte metode folosite la examenul de admitere în clasa a V-a, considerăm necesară existența și a unui astfel de sistem de apreciere, deoarece el permite selecționarea acelor copii care posedă ori calități atletice deosebite, ori perspectiva atingerii unei talii înalte, ceea ce va duce ulterior la obținerea de rezultate bune în unele probe atletice.

2. Aplicarea acestui sistem poate mări randamentul secțiilor de atletism, în special al acelora cu efective reduse, unde mai multe ramuri de sport se alimentează dintr-o singură clasă sau două, și unde se impun criterii de selecție cît se poate de exacte.

3. Severitatea rezultatelor cuprinse în tabelă, dificultatea găsirii copiilor de 10—11 ani cu talie înaltă, precum și aplicarea unor criterii de altă natură (medicală, psihologică) fac imperios necesară extinderea ariei de selecție.

4. Necesitatea organizării unor examene de admitere cu măsurători foarte exacte, atît la probele practice, cît și la cele medicale.

BIBLIOGRAFIE

BEJAT M. : Ce este talentul ? Ed. Științifică, București, 1967.

DUMITRESCU GH. T. : Metode și tehnici matematice în pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, 1969.

DUMITRESCU V. : Metode statistice în activitatea sportivă, Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, 1971.

RĂDUȚ C. : Criterii de selecție, Ed. C.N.E.F.S., 1967.

ROȘCA AL., ZÖRGÖ B. : Aptitudinile, Ed. științifică, 1972.

ZISULESCU ST. : Aptitudini și talente, Ed. didactică și pedagogică, 1971.

T. BOCU : Contributions à la sélection des éléments ayant des aptitudes pour l'athlétisme dans les sections avec programme d'éducation physique — V-e classe

Dans le désir d'éliminer les inconvénients qui apparaissent pendant la formation d'un noyau d'athlétisme dans les sections avec programme d'éducation physique, la chaire d'athlétisme du Lycée N. Bălcescu de Cluj-Napoca a initié, en 1971, un expérience de longue durée. Dans l'ouvrage présent l'auteur expose quelques idées issues de l'expérience accumulée le long de ces années, liées à l'amélioration des formes actuelles de déroulement, et d'appréciation à l'examen d'admission en V-e classe, en conclusionnant ; a) la nécessité de l'existence d'un

système d'appréciation — le système des déciles, qui permet la sélection des enfants avec des qualités athlétiques spéciales ou avec la perspective d'atteindre des tailles optimales ; b) l'application du système des déciles augmente le rendement des sections d'athlétisme, particulièrement de celles avec un effectif réduit ; c) la nécessité d'élargir l'aire de sélection ; d) la nécessité d'organiser des examens d'admission avec des mesurages très exacts, tant aux épreuves pratiques qu'à celles médicales.

Sont annéxés 4 des tableaux utilisés par ces chaires d'athlètisme dans le cadre de l'examen d'admission en V-e classe, qui illustrent tout le contenu de l'ouvrage.

T. BOCU : Contributions to the Selection of Schoolchildren Showing Aptitudes for Athletics Belonging to the Physical Education Special Sections (5th form).

The chair of athletics of the N. Bălcescu high school in Cluj-Napoca set up a long-term experiment in 1971 with a view to putting an end to difficulties standing in the way of establishing a nucleus of athletics. The author concentrates on some pertinent ideas derived from the experiment and which are to contribute to improving the existing form of the entrance exam for the 5th form. His conclusions are the following : a) the necessity of a marking system — the system of "decils" which allows for the selection of children showing particular and long-term athletic qualities ; b) the application of "decils" enhances the efficiency of athletics sections, especially of those numbering few pupils ; c) the necessity of extending the area of selection ; d) the necessity of organizing very precise entrance tests, both strict medical tests and practical events proper.

Four tables are appended, which were drawn up by the chair during an entrance exam for the 5th form.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd neapărat numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

COMPLEX DE EXERCIȚII PENTRU GIMNASTICA ÎN PRODUCȚIE SUB FORMĂ DE PAUZĂ

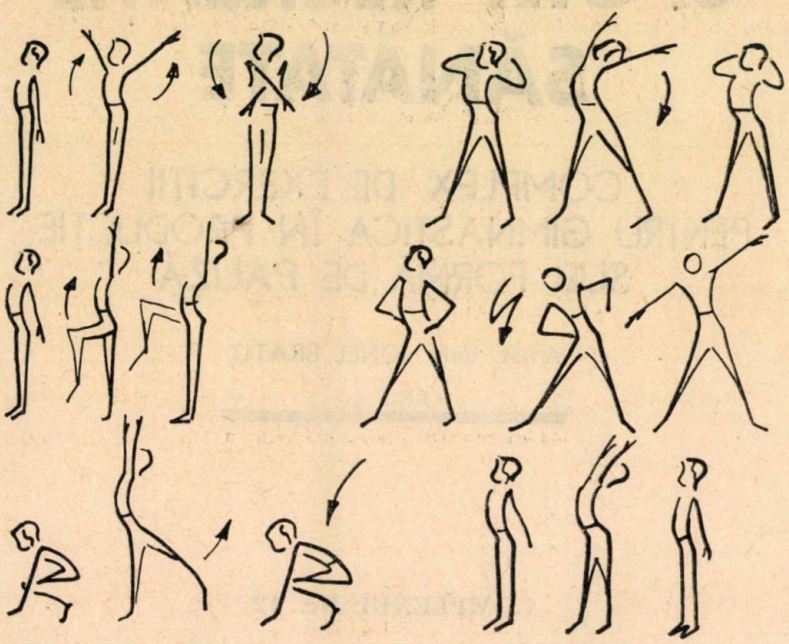
Asist. univ. IONEL BRATU

I.E.F.S.

COMPLEXUL Nr. 12

Nr. exc.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd : ridicarea brațelor sus prin lateral (1), urmată de coborîrea lor prin interior prin dreptul feței (2), se execută cu amplitudine din ce în ce mai mare.	2×4
2.	Stînd depărtat cu mîinile la ceafă : extensia capului și gîtului, cu ducerea brațelor oblic sus, cu inspirație profundă (1), revenire (2).	2×8
3.	Stînd : ridicarea brațelor prin înainte sus, simultan cu ridicarea unui picior cu genunchiul îndoit aproape de piept (1), revenire (2). Se repetă cu celălalt picior. Se execută lent și amplu.	2—3 cu fiecare picior
4.	Stînd depărtat cu mîinile pe șold : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte cu arcuire de două ori (1—2), urmată de răsucirea lui în partea opusă cu ducerea brațelor lateral (3—4). Se repetă în partea opusă.	2×4 în fiecare parte
5.	Ghemuit : ridicare în stînd într-un picior cu ducerea brațelor sus simultan cu extensia unui picior înapoi (1), revenire (2).	2×3
6.	Stînd : ridicarea brațelor oblic sus, cu inspirație amplă (1), revenire cu expirație (2).	2×4

Educație fizică și sport, nr. 3, 1976, pag. 31



Complex de exerciții fizice recomandate pentru a fi executate la domiciliu

Nr. exc.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd depărtat cu brațele oblic sus : extensia brațelor sus, simultan cu extensia trunchiului cu arcuire (1—2), urmată de flexia trunchiului cu arcuire ducînd mîna la picior, de aceeași parte (3—4).	4×4
2.	Stînd cu spatele lipit de un plan vertical cu brațele întinse sus : îndoirea genunchilor, păstrînd spatele lipit de planul vertical (1), revenire (2).	2×4
3.	Șezînd cu spatele lipit de un plan vertical, cu brațele întinse sus : îndoirea genunchilor la piept (1), revenire (2).	2×6
4.	Pe genunchi cu sprijin pe palme : îndoirea brațelor sau întinderea lor înainte, alunecînd pe sol, simultan cu ridicarea în extensie a unui picior (1), revenire (2). Se repetă cu celălalt picior.	2×4 cu fiecare picior
5.	Șezînd pe un taburet cu cîte o greutate în mînă (F=1—2 kg, B=3—5 kg) : ducerea brațelor prin înainte sus (1), revenire (2), ducerea brațelor prin lateral sus (1), revenire (2), ducerea brațelor în sus prin înapoi pînă la nivelul umerilor (1), revenire (2), cu brațele lateral ; ducerea lor înainte și înapoi la nivelul umerilor.	B=8 ori fiecare mișcare F=4—6 ori fiecare mișcare

6. Culcat pe spate cu brațele întinse, avînd în fiecare mînă cîte o greutate ca în exercițiul precedent : ridicarea trunchiului la verticală cu spatele cît mai drept și cu brațele întinse (1), revenire (2). Picioarele trebuie să fie bine fixate.	B=8—10 ori F=6—8 o ori
7. Culcat înainte pe abdomen, cu un baston la spate peste omoplați, ținut între coate : extensia trunchiului menținut 3 secunde (1), revenire (2).	B=12 ori F=8—10 ori
8. Stînd ușor depărtat cu brațele oblic sus : răsucirea trunchiului într-o parte cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2).	2×4

Complexul de exerciții pe care vi-l recomandăm în această lună este orientat către stimularea în continuare a mobilității și supleței, tonicității și troficității musculaturii, și îmbunătățirea corectitudinii atitudinii corpului.

Prin efortul pe care-l declanșează, exercițiile îmbunătățesc capacitatea de travaliu a organismului.

Pentru capacitatea de efort aerobă recomandăm folosirea alergării pe distanța de 800—1 000 m pentru femei și 1 200—1 500 m bărbați. Viteza de deplasare este cea necritică, fiecare 100 de metri se parcurg în aproximativ 28—30 de secunde. Alergarea trebuie efectuată într-una din zilele însorite și călduroase. O bună încălzire este necesară înaintea începerii exercițiului de alergare.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

CONCEPTUL POSTURII CORECTE ÎN METODOLOGIA HATHA YOGA

Dr. IULIA VAIDA

Institutul de igienă
și sănătate publică

NINETA CRAINICI

Clubul sportiv al I.E.F.S.

Sistemul Yoga utilizează un mare arsenal de tehnici (de ordinul zecilor de mii) pentru dezvoltare și corectare posturală. În comentariul pe care îl prezentăm ne referim la aspectele de profilaxie și de corectare a deformării, ce ne-au fost relevate de literatura de specialitate, precum și la cele de aplicarea în practică a unui număr de aproximativ 180 de tehnici Hatha Yoga, experimentate de-a lungul a peste un deceniu la 17 grupe, totalizînd mai mult de 1 800 de subiecți, de vîrste cuprinse între 7 și 70 de ani, avînd ocupații sedentare sau de natură să solicite un efort fizic de diverse intensități, în diverse poziții corporale.

Deformările coloanei vertebrale la vîrstele tinere și agravarea lor la vîrstele adulte sau înaintate au constituit puncte de reper importante în programele experimentelor noastre. Condițiile de efort și de deformare posturală au fost incluse în criteriile principale de individualizare în aplicarea metodei ale cărei implicații morfofuncționale — fizice, psihice, mintale, morale — au fost calchiate pe diversitatea solicitărilor repercutate concret asupra degradării atitudinii fizice. Potrivit unei idei aparținînd conceptului yoghin, în deformarea posturală acționează nu numai solicitarea prin poziții vicioase, iar procesul de prevenire și recuperare trebuie să urmărească aceleași multiple căi. Severitatea aplicării corecte a conceptului postural yoghin are o pondere însemnată asupra rezultatelor oricărui exercițiu (asane, respirație, relaxare).

Diverse teorii și cercetări sprijină și explică — deocamdată însă numai parțial — mecanismele relației de certă pozitivitate dintre practicarea acestor tehnici și rezultatele obținute, dintre care citățm, de exemplu, cercetările japoneze cu înregistrări electromiografice ale pozițiilor corpului, studiul biomecanic electromiografic al exercițiilor de postură yoga (ca teză de doctorat în educația fizică a lui Eric de Gomes, în Belgia, în 1969), studiile privind conceptul străvechi hindus al echilibrului dintre simetria corporală și simetria potențialelor bioenergetice ilustrate în Brazilia, în 1973, prin imaginile de aură luminiscentă obținute în străinătate cu metode de fotografiere specială de Kirlian, iar, recent, la noi în țară, în cadrul altor cercetări, prin metode electronografice de Ion Florin Dumitrescu și colaboratorii. În același sens, mai semnalăm și cercetarea din 1974 a lui Dumitru Constantin Mîrghia care a consacrat o parte din teza sa de doctorat în științe medicale studierii electrofiziologice a analogiilor dintre Yoga și acupunctură. Reamintim observațiile din 1965-1969 ale lui I. N. Riga, privind relațiile dintre asimetriile traseelor inhalatorii și unele afecțiuni neurovegetative, una din primele preocupări științifice în domeniul Yoga în țara noastră.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1976, pag. 31

Legăturile noastre mai vechi prin corespondență, precum și participarea în 1974 la Seminarul internațional anual de Yoga la Zinal în Elveția au favorizat schimbul de lucrări științifice, de natură să antreneze și pe viitor acțiuni de cercetare în acest domeniu și colaborare între cercurile de practicieni și de cercetători ai fenomenelor yoga.

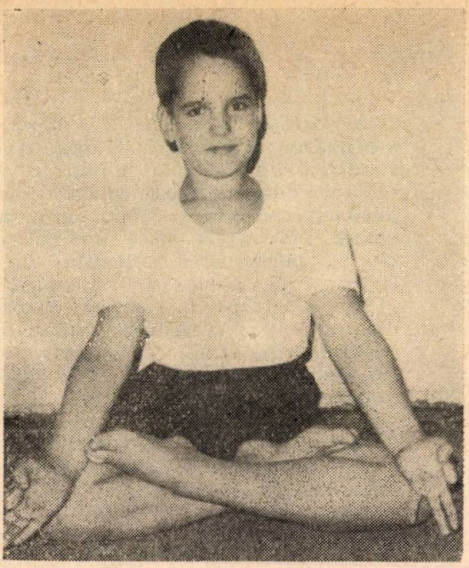
Astfel, autocontrolul postural în poziția „zero" yoghină (vezi fig. 3) ar putea însemna a sta drept fără încordări, pentru a elimina violentarea și inegalitatea funcțională. Se poate realiza printr-o ușoară retracție a planșeului perineo-anal a cărui susținere mărește suplețea abdominală și activitatea bolților laterale diafragmatice ; se produce simultan dilatarea lateralo-dorsală a perimetrului toracic și este favorizată respirația diafragmatică. Acestui moment i se asociază compresiunea zonei vertebrale D5 D6, simultană cu activizarea, la rîndul său conștientizată, a intercostalilor externi, în care contracția izometrică a acestora este ajutată de o atitudine corespunzătoare a umerilor cu brațele ușor răsucite și palmele spre înainte.

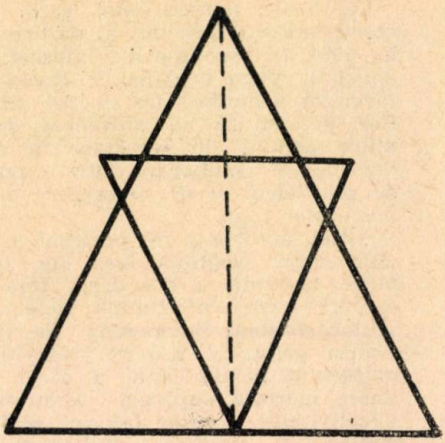
Descifrarea caracterului esențial al punctelor de sprijin postural descrise, a interdependenței acestora și a schimbării prin acestea a predominanței în antagonismele funcționale, atît în postură, cît și în coordonarea respiratorie, ne aparține.

Mai adăugăm și subliniem că pasivitatea pectoralilor, tonusul și diametrul axilar crescut, blocajul centurii scapulare, poziția activă abdominală prin interrelația lor funcțională și a punctelor de sprijin postural dorsal amintite antrenează sistemele de relație neurovegetative și centrii din zonele respective. Acest mecanism contribuie la prevenirea sau corectarea unor dereglări (respiratorii, circulatorii, umorale) și se obține neutralizarea efectului nefavorabil al posturii și respirației incorecte care produce tracționarea tiroidei, compresiunea ficatului, staza circulatorie în viscere, disfuncții simpatico-parasimpatice. Dealtfel, datele practicii medicale demonstrează vulnerabilitatea zonelor D5 D6 și coxolombară, iar cultura fizică medicală modernă cunoaște rolul exercițiilor de corectare pe această regiune, în timp ce conceptul postural yoghin cuprinde în sine posibilitatea de a preveni transformări patologice, evitînd sensibilizarea traumatică. Conștientizarea modificărilor ce apar în cursul exercițiilor datorită mecanismelor expuse anterior, precum și ritmul lent al acestei investigări joacă un rol decisiv în perpetuarea reflexului de atitudine. De asemenea, conceptul yoghin consideră nu numai corectitudinea asupra aspectului exterior, a poziției aparatului locomotor, ci și controlul direct sau indirect asupra poziției organelor interne, asupra posturii interioare.

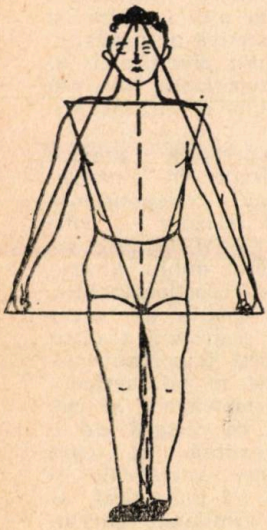
Dirijarea posturii ortostatice corecte în conceptul modern prin așa-numita poziție de „drepți" se face prin ușoara încordare a musculaturii membrelor inferioare și superioare și a trunchiului, ceea ce produce astfel ameliorarea curburilor coloanei vertebrale. Această încordare prelungită predispune însă, mai ales la vîrstele mici, la ridicarea excesivă a toracelui, cu lordozare, abdomen proeminent și respirație sternală superioară, însoțită de neajunsurile tipului respirator superficial.

Subliniem aici importanța morfofuncțională a respirației în cadrul metodei Hatha Yoga — dependentă și de postură și de relaxare — considerînd specificul acestei funcții vitale dat de caracterul dublu al reglării, automată și conștientizabilă, fiind prin aceasta poarta de acces pentru influențarea controlată a altor funcții interne. (Acest important aspect va fi dezvoltat în alt articol). Atît respirația abdominală, cît și cea completă din Yoga beneficiază de o masă musculară extinsă, în care musculatura coloanei vertebrale și cea perineală joacă rol important, atît postural, cît și ventilator. Dirijarea respirației este condiționată de procedee specifice prin care se produce schimbarea unor relații în predominanța antagonismelor funcționale și se face posibilă acționarea atît asupra musculaturii striate cît și, indirect, asupra organelor cu musculatură obișnuit involuntară. De exemplu, cu o asemenea tehnică am obținut (prin mobilizarea musculaturii bazinului posterior în respirația abdominală) ameliorarea unor dureri lombare, am contribuit la corectarea lordozelor excesive și tot cu aceeași tehnică am obținut ameliorarea unor stări dureroase în zonele hepatice, splenice, renale. Prin activizarea fragmentată, izometrică a lui D5 D6 am

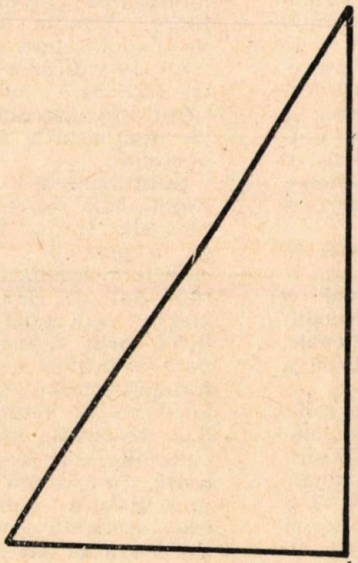




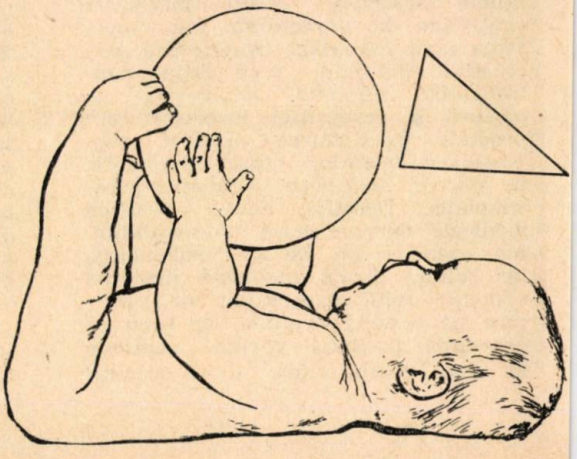
a



c



b



d

Fig. 3

a) Relaţia dintre axul central şi simetria triunghiulară.
b) Înălţimea triunghiului identică cu axul coloanei vertebrale. c) Aceeaşi simetrie în poziţia „zero". d) Coloana vertebrală a sugarului identică cu fig. b, element de studiu genetic.

intervenit în unele dureri intercostale sau precordiale survenite după perioada de supraefort fizic sau psihic. Conştientizarea acţiunilor laterodorsale ne-a permis şi fragmentarea hemitoracică a respiraţiei în cazuri chirurgicale. Stăpînirea contracţiilor laterodorsale ne-a ajutat să valorificăm funcţia tonică şi elastică a marilor oblici. Aceasta are următoarele efecte : a) modificarea momentelor şi punctelor de antagonism ; b) stimularea acestor muşchi (marele oblic) se răsfrînge indirect şi pozitiv asupra organelor interne ; c) constituie simultan un punct de sprijin de rezistenţă în categoriile de efort, mai ales fizic.

Tehnica de dirijare a posturii corecte, aşa cum am prezentat-o pentru poziţia „zero" ortostatică, este avantajoasă datorită reducerii suprafeţei de încordare musculară, ceea ce permite perpetuarea unei atitudini corecte, indiferent de situaţia statică sau dinamică a trunchiului şi membrelor, oferind elemente compensatorii în cadrul poziţiilor de muncă sau sport solicitante.

Pe de altă parte, exerciţiile de dezvoltare posturală, asanele, în care se include riguros conceptul arătat mai sus, prin caracterul lor predominant static intercalat cu momente de dinamică lentă şi de relaxare, creează o stare de antrenament pentru diversele solicitări posturale întîlnite în activitatea profesională, în sport sau în viaţa de toate zilele. Aceste exerciţii cultivă în mare parte extensia musculară şi acţiunea pe tendoane şi ligamente, fără să crească elasticitatea şi mobilitatea articulaţiilor. Are loc, totodată, o redistribuire sanguină cu mobilizare circulatorie şi cu incitaţie proprioceptivă, cu minima solicitare calorică.

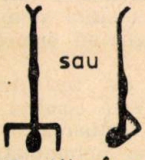
Autorul indian Arbind Mulla publică în revista Yoga (nr. 135 din 1975, care apare la Bruxelles) o serie de exerciţii terapeutice pentru diabet şi face unele observaţii fiziologice, din care cităm : „În primul rînd, asanele implică reacţii tonice. Se ştie că sistemul nostru muscular este de natură dublă. Acţionează în două feluri : fazic şi tonic. Reacţiile fazice sînt rapide şi localizate. Asanele se prevalează de faptul că reacţiile tonice sînt mai durabile şi implică modalităţi de adaptare lente şi difuze pentru a menţine continuitatea funcţională, servind ca suport perioadelor fazice. Punînd accent pe fazele tonice, Yoga contribuie astfel la întreţinerea şi recondiţionarea aparatului neuromuscular. Efectele fiziologice ale poziţiilor yoga trebuie explicate nu prin prisma kinesiologiei, adică a fiziologiei mişcării, ci, mai curînd, pe baza reacţiilor tonice şi statice. Inervaţia şi coordonarea sînt necesare deopotrivă menţinerii posturilor şi executării unei mişcări. Adaptarea la postură este datorată unei coordonări neuromusculare automate foarte fine. Diversele grupe musculare implicate sînt controlate printr-un sistem de activitate reflexă foarte complex. Yoga acţionează ca o metodă de relaxare, permiţînd reîmprospătarea şi liniştirea sistemului nervos şi a întregului organism, influenţînd paralel mecanismele psihosomatice ale omului".

Paralel cu efectele generale neuropsihice — pentru care sînt mai bine cunoscute şi apreciate, exerciţiile speciale de relaxare conştientizată au un efect rapid de decontracturare musculară, de revenire la dimensiunea şi tonusul normal, elemente atît de necesare în prevenirea unor deformări şi unor procese acute sau cronice însoţite de dureri sau chiar şi de reducere a mobilităţii, ca urmare a poziţiilor incorecte nefavorabile. André van Lisebeth, personalitate marcantă în domeniul metodologiei Yoga, prezintă în lucrarea sa „J'aprends le Yoga" (Ed. Flammarion, Paris, 1968) numeroase alte date referitoare la poziţile yoga, dintre care amintim : acţiunea favorabilă asupra musculaturii dorsale slab dezvoltată la omul modern ; stimularea unei bune irigări a lanţurilor ganglionare ale coloanei vertebrale, a muşchilor intervertebrali, a fibrelor nervoase spinale şi măduvii şirii spinării ; afluxul de sînge în regiunea lombară şi sacrată, prin care se evită sacralizarea lui L5 şi se stimulează regiunea pelviană şi nervul vag, antagonismul sistemului simpatic care echilibrează ganglioinii orto-simpatici.

Avînd în vedere că instaurarea unor posturi corecte este condiţa indispensabilă pentru efectuarea oricărui program de Yoga, îmbunătăţirea unor parametri funcţionali, respiratorii şi circulatorii, precum şi rezultatele examenului clinic constituie, pe lîngă cele uzuale de apreciere a dezvoltării posturale prin măsurători antropometrice — statice şi dinamice — şi criterii de evaluare a eficienţei tehnici-

CICLU DE ASANE (POZIȚII)

Se practică cu controlul permanent al ritmului respirator lent și egal.
Între asane se fac scurte relaxări de 6-7 secunde.

Lumînarea	1 minut	Inclusiv faza pregătioare. Sternul lipit de bărbie.
Plugul	2 minute	Pregătirea flexiei se face cu expirație. Pregătirea și revenirea ușor dinamică.
Semi-pește	1 minut	
Cleștele	2 minute inclusiv pregătirea	Pregătirea flexiei se face cu expirație. Nu se sacadează așezarea în flexie.
Cobra	1 minut	Importantă poziția corectă a membrelor și a toracelui în D5 D6.
Greierele	1 minut	Idem
Arcul	1 minut	Idem
Torsionare	1/2minut dreapta 1/2minut stînga	Idem
 sau Poziția în cap	1-10 minute sau mai mult, dar gradat	
	Respirație 3 minute Relaxare 3 minute	Simetria căpului, bărbiei față de stern, foarte importante.

lor aplicate în cercetarea noastră, atestînd corectarea efectelor deformării.

Din datele culese prezentăm cîteva exemple.

Începem cu exemplificarea acțiunii perineale, lombare, intraabdominale. Mobilizarea planșeului perineal este atît de pregnantă încît eficiența sa se manifestă și în abdomenul gravid, favorizează deplasarea fătului spre peretele vertebral, avînd ca efect îmbunătățirea ritmului cardiac la mamă și la făt. Este vorba de o balerină care a cunoscut Yoga înainte de sarcină și a continuat exersarea unor programe selecționate anume, ceea ce a dus la reducerea tulburărilor neurovegetative în mod autodirijat. Nașterea a decurs, de asemenea, corespunzător, datorită stăpînirii tehnicilor abdominale. În munca balerinilor apar frecvent diverse tulburări, dintre care foarte importante sînt lordozele. La probele efectuate inițial-final de dr. Marin Stoica s-au constatat: o mai bună irigare a grupelor musculare active prin creșterea temperaturii cutanate, creșterea capacității vitale cu 20% față de inițial și față de lotul martor, creșterea mobilității diafragmului cu 50%, scăderea ritmului cardiac sub 72/min. și a frecvenței respiratorii la 14—15/min., regularizarea tensiunii arteriale, creșterea apneei cu și fără efort glotic cu 20—25% și, respectiv, 50%, consumul de oxigen s-a menținut scăzut la 1,8—2,5 litri pe minut la un efort de 75—100 W, valorile oscilometrice deficitare la balerini s-au îmbunătățit. Lotul martor nu a înregistrat modificări față de inițial. La examenul clinic s-au constatat reducerea lordozei, ameliorarea posturii abdomenului, creșterea mobilității articulațiilor, scăderea tulburărilor dispneice, digestive și dismenoreice.

Muzicienii instrumentiști sînt expuși la poziții vicioase care, asociate la solicitările neurosenzoriale, senzomotorii și neuropsihice deosebite, produc o serie de tulburări, inclusiv pensionarea lor prematură (vezi rev. Educație fizică și sport nr. 11, 1975).

Desenele de la pag. 40 reprezintă copii de pe o serie de probe radiologice care evidențiază aportul mecanismelor de redresare posturală interioară și, implicit, modificări funcționale eficace.

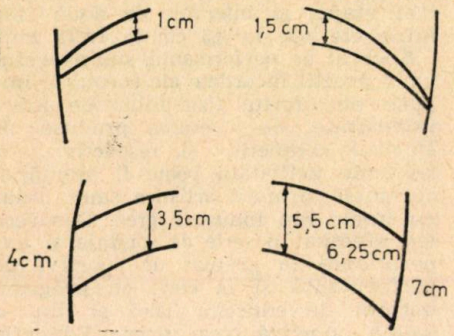
De asemenea, mobilitatea diafragmului respectiv excursia între inspir-expir, în poziție necontrolată și în poziție controlată, inclusiv mobilitatea difragmului la un elev de 16 ani, în trei etape, la intervale de două luni între ele (de la 3,5 cm la 12,75 cm).

Sportul de performanță, sub aspectul unor poziții încordate ale corpului, impuse de efortul fizic-psihic de mare intensitate, de stresarea produsă de spiritul competitiv și, respectiv, de riscurile activității poate fi asemănat cu unele profesii artistice sau chiar cu unele din industria grea. Deoarece am efectuat o serie de sondaje și experimente la grupuri de sportivi de performanță și la elevi cu program normal de educație fizică și dintr-o școală sportivă (vezi revista Educație fizică și sport nr. 9 din 1973), semnalăm punctul nostru de vedere. Astfel, creșterea autocontrolului analitic interior, grefat pe o postură conștientă, corectă, poate preîntîmpina deformările centurii scapulo-humerale frecvente îndeosebi la disciplinele care fac efort mărit izometric pectoral și utilizează predominant trenul superior sau lordozările prezente la disciplinele care reclamă o mai mare mobilitate în regim de tonus muscular crescut cu predominanța trenului inferior. Dacă exemplul decatloniștilor și al înotătorilor este un termen de comparație pozitiv prin însăși natura lor multilaterală, în alte sporturi se poate acționa în combaterea unor efecte negative particulare disciplinei prin procedee de corectare a posturii imediat în perioada de revenire după efort, constituind un nou suport pentru întîmpinarea următoarelor solicitări posturale cu o mai mare rezistență locală și la distanță. De aceea, oferim un grup de poziții yoga — asane — utile refaceri în diverse eforturi (vezi ciclul de asane de la pagina 38 — fig. 4). Atragen atenția asupra poziției în cap, care solicită mult mai multe date decît cele indicate în desen.

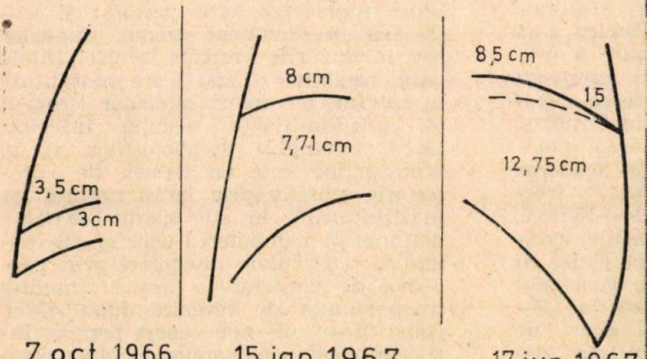
În prezent, metoda Yoga, în care sînt incluse și tehnicile de corectare, face parte din obiectivele pedagogice ale I.E.F.S., ceea ce va crea premisele unei experiențe științifice de introducere a acestor principii atît în educație fizică și sport, cît și în unele activități din industria grea cu specific de solicitare posturală. În acest material nu am aprofundat, ci doar am sugerat introducerea în producție pe scară largă a tehnicilor Yoga, deoarece experiența cu gimnastica în producție despre care se vorbește mult și pentru care cercetătorii științifici au

MOBILITATE DIAFRAGM

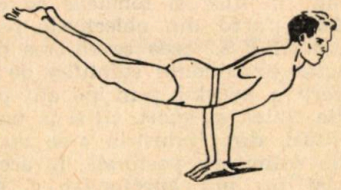
C. Gr. - 50 ani - astm



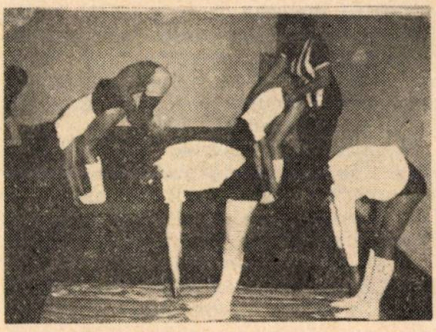
T.I. - elev - 17 ani



a



b



c

Fig. 5
Două aspecte ale efectelor posturii corecte asupra mobilității diafragmului și implicit asupra respirației.
a—b) Se acordă egală atenție elasticității și tonusului coloanei vertebrale. c) 75% din copii nu reușesc fig. a.

făcut mult, dar practic se face prea puțin, nu este încurajatoare. Sperăm totuși că anumite caracteristici ale tehnicilor Yoga permit selecționarea unor programe care să nu presupună condițiile de spațiu special, efectuarea în grup sau deplasarea la un loc special.

Valoarea conceptului yoghin de reeducare posturală constă în diversitatea adaptabilității sale cu multiple acțiuni și urmări funcționale. Coloana vertebrală a sugarului perfect dreaptă, totuși elastică, apropiată de coloana ce se obține astfel în poziția „lotus", modelul coloanei vertebrale a fătului cu o singură curbură, a sugarului fără curburi, marea diversitate de flexii, extensii și torsionări de coloană vertebrală din Yoga sînt regăsite în regnul animal-vegetal; observarea naturii în ambiante micro și macrocosmice specifice atestă caracterul de integralizare al metodei. Înlănțuirea filoontogenetică în orientarea adaptării la specificul uman, biped, include postura ca un aspect major al integrării.

BIBLIOGRAFIE

DUMITRESCU FL. și colab. — The electronography method of exploration of living organism, Congresul mondial de acupunctură, Montreal, 1975.
DUMITRESCU FL. : Lumea văzută cu alți ochi, Almanah magazin, 1976.
LISEBETH VAN A. : Pranayama la dynamique du souffle, Ed. Falmmarion, 1972, Paris.
LISEBETH VAN A. : J'apprends le yoga, Ed. Flammarion, 1968, Paris.
TONDIRIAU J. : Yoga, Ed. Marabout, 1968.

IULIA VAIDA, NINETA CRAINICI : Le concept de la posture correcte dans la méthodologie Hatha Yoga

L'article se réfère aux aspects de prophylaxie et de correction des déformations (relevées par la littérature spécialisée), ainsi qu'aux ceux d'application en pratique d'un nombre d'environ 180 techniques Hatha Yoga, expérimentées plus d'une décennie par 17 groupes, totalisant plus de 1 800 sujets entre 7 et 70 ans, ayant des occupations sédentaires ou de nature à solliciter un effort physique d'intensités différentes, en de différentes positions corporelles. Dans les programmes des expériences les plus importants points de repère ont été constitués par les déformations de la colonne vertébrale chez les jeunes et leurs aggravations à l'âge adulte au avant.

Après avoir défini le concept yoga de posture correcte, avec l'harmonisation simultanée de la symétrie posturale intérieure — extérieure avec la symétrie des potentiels bio-énergétiques, on donne des exemples pratiques de la méthodologie du concept axée sur l'interdépendence des principes : unité fonctionnelle, individualisation, non-violence fonctionnelle, coordination, autocontrôle, autoéducation.

IULIA VAIDA, NINETA CRAINICI : The Concept of Correct Cariage in the Hatha-Yoga Methodology

The authors mainly concentrate on aspects of prophylaxis and correction of distorsions revealed by specialist literature and especially practice. The carried out an experiment including 180 techniques in Hatha Yoga which lasted longer than a decade. The subjects amounted to 1800 in number — 17 teams — the age groups being 7—70. The subjects had both sedentary professions and professions requiring physical efforts of various intensities and body poises. The authors emphasized the distorsions occurring in the spinal column in young age groups and pointed out their aggravation with the passing of years.

The authors evidence that the concept of correct carriage in Hatha Yoga is based on a simultaneous harmonization of the interior/exterior carriage with that of the bioenergetical potentials. They provide practical examples thereto. Moreover, they emphasize that the concept methodology relies on the interrelatedness between such principles as : functional unity, individualization, functional non-violation, coordination, self-control, self-education.

ÎNVĂŢAREA JOCULUI DE HANDBAL PRIN JOCURI DE MIŞCARE ŞI PREGĂTITOARE

Prof. GHEORGHE PREDESCU
Liceul nr. 24—Bucureşti

HORIA ALEXANDRESCU
Ziarist

Este neîndoielnic faptul că handbalul reprezintă una dintre disciplinele cu cea mai largă audienţă în rîndul tineretului şi, mai ales, elevilor. Rezultatele excelente obţinute de handbalul românesc pe plan internaţional au făcut ca răspîndirea acestui sport în ţara noastră să fie rapidă şi să cuprindă absolut toate judeţele. Munca neobosită dusă de tehnicienii noştri, pornind de la federaţia de specialitate, continuînd cu catedra de handbal de la I.E.F.S., seriozitatea cu care antrenorii de handbal de la toate nivelele îşi desfăşoară activitatea au însemnat alte atu-uri incontestabile puse în slujba popularizării acestei discipline. Rezultatul — handbalul românesc dispune la această oră de o veritabilă bază de masă ale cărei rînduri sporesc tot mai mult. Locul de plecare al viitorilor jucători de handbal a fost şi rămîne în principal şcoala. Încă din primele clase, copiii sînt iniţiaţi — pe baza programei şcolare — în tainele acestui sport, în funcţie de aptitudinile lor cei mai dotaţi ajungînd în secţii de performanţă.

În faţa acestui interes sporit, actuala programă de învăţămînt se impune a fi exploatată la maximum, prin cît mai variate forme metodice, punîndu-se un accent deosebit pe faza de iniţiere, prevăzută pentru clasele V—VI.

Nu spunem o noutate afirmînd că fiecare profesor trebuie să se ocupe în permanenţă de găsirea unor mijloace cît mai atrăgătoare, care să ducă la cîştigarea copiilor pentru un anumit sport, în cazul nostru handbalul. Obiectivul în sine este, însă, mult mai complex, el cuprinzînd nu numai însuşirea unor elemente tehnice fundamentale, ci şi completarea bagajului de deprinderi şi calităţi motrice.

Dificultatea pe care o are în faţă profesorul de educaţie fizică în comparaţie cu antrenorul este că primul nu dispune de un colectiv omogen, selecţionat după criterii riguros ştiinţifice şi în care subiecţii au un stadiu de dezvoltare fizică sensibil egal. Profesorul se află întotdeauna în faţa unui colectiv eterogen pe care, prin munca de zi cu zi, trebuie să-l aducă la un nivel superior, omogenizîndu-l. Lecţia de educaţie fizică

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1976, pag. 42

trebuie să îmbrace forme variate, să fie întotdeauna atractivă dar, în același timp, să realizeze integral (sau chiar să depășească !) obiectivele prevăzute în programă.

Revenind la jocul de handbal, pentru care faza de inițiere în școală este prevăzută în clasele V—VI, ne-am propus să prezentăm o suită de mijloace accesibile, cu ajutorul cărora se pot desfășura lecții plăcute, ușor de asimilat la vîrsta de 9—10 ani. Facem acest lucru întrucît propunerea noastră — care constă din folosirea combinată a unor jocuri de mișcare și pregătitoare cu mijloacele consacrate ale antrenamentului sportiv — poate facilita considerabil procesul de predare-învățare. Firește, din antrenamentul sportiv am selecționat doar mijloacele ce pot fi lesne adaptate la colectivul numeros și eterogen al clasei.

Materialul nostru prezintă un ciclu de jocuri și mijloace destinate învățării elementelor tehnice fundamentale din handbal. O dată însușite, aceste elemente asigură posibilitatea practicării jocului, a formării unor echipe școlare și a depistării elementelor dotate pentru performanță.

Elementele fundamentale la care ne-am oprit sînt grupate în cinci capitole : mișcarea în teren, poziția fundamentală, prinderea-pasarea, conducerea mingii (driblingul) și aruncarea la poartă. Trebuie să menționăm că această metodă de lucru a fost experimentată cu rezultate bune și foarte bune la clasele V și VI din cadrul Liceului nr. 24 din București.

Primul capitol al ciclului se va ocupa de...

MIȘCAREA ÎN TEREN

Mișcarea în teren reprezintă totalitatea procedeelor de deplasare folosite de jucător pentru rezolvarea cu succes a diferitelor situații de joc. În această idee trebuie urmărite mai multe obiective : alergarea (lansată, tropotită, cu fața, cu spatele, laterală), săritura (pe un picior și pe ambele picioare), schimbările de direcție, opririle, întoarcerile, răsucirile de trunchi etc. Toate aceste obiective pot fi realizate prin organizarea următoarelor jocuri :

1. LEAPȘA (contribuie la : îmbunătățirea orientării în teren, a alergării, schimbărilor de direcție, opririlor și întoarcerilor). Joc simplu, binecunoscut. Se desemnează un urmăritor care trebuie să atingă pe unul dintre urmăriți. Cel atins va deveni, la rîndul său, urmăritor.

Variante. Dintre numeroasele variante ale acestui joc propunem „Leapșa pe perechi" și „Leapșa printre obstacole" (bănci de gimnastica, ladă, capră etc.).

2. NĂVODUL (aceleași efecte). Jucătorii se împrăștie pe tot terenul, unul fiind desemnat prinzător. El caută să atingă un adversar care-i va deveni coechipier, formînd cu primul un „lanț viu" prin apucarea brațelor în lateral. Jocul continuă pînă cînd lanțul îi va cuprinde pe toți jucătorii.

Variantă. Colectivul împărțit în două echipe egale. Una formează „lanțul viu", iar cealaltă este răspîndită pe tot terenul. „Năvodul" caută să prindă într-un timp cronometrat cît mai mulți... pești.

3. INTERCEPTEAZĂ ! (aceleași efecte). Elevii se așează pe linia porții și, la semnal, aleargă spre poarta adversă. Din sensul invers alear-

gă spre ei un „prinzător" care trebuie să intercepteze unul dintre adversari cu obligația de a se deplasa numai înainte.

4. CRABII ȘI CREVEȚII (aceleași efecte, în plus viteza de reacție și de deplasare). Din poziții inițiale diferite (spate în spate, ghemuit, sprijin înainte culcat etc), la semnal, echipa strigată (Crabii sau Crevețiii) pornește în urmărirea celeilalte.

5. PRINDE-L PE CEL DIN FAȚĂ (aceleași efecte, accent pe viteza de reacție și deplasare). Echipele așezate pe două rînduri paralele, la o distanță de 3—4 m una de cealaltă. La comandă, rîndul din spate încearcă să-i prindă pe cei din față pînă la o linie aflată la 15—20 m.

6. CURSA PE NUMERE (aceleași efecte). Două sau mai multe echipe numerotate în adîncime. La strigarea cifrei, jucătorii corespunzători din fiecare șir pornesc în alergare spre o țintă fixată la 15—20 m, ocolind-o și revenind la locuri.

7. ZIG-ZAG PRIN CERCURI. Colectivul împărțit pe două sau mai multe șiruri. În fața șirurilor se trasează pe sol, în zig-zag, 5—6 cercuri între care se lasă o distanță de 40—60 cm. La semnal, primii jucători pornesc, sărind într-un picior din cerc în cerc, întorcîndu-se în același fel. Se repetă același exercițiu folosind pasul sărit.

8. SĂRI ÎNTR-UN PICIOR. Jucătorii împărțiți în mai multe echipe așezate pe șiruri. Primul din șir ridică piciorul stîng în aer, al doilea pe cel drept și îl întinde în așa fel încît cel din față să-l prindă cu mîna dreaptă. Al treilea ridică piciorul stîng ș.a.m.d. Mîna liberă se sprijină pe umărul coechipierului din față. La semnal, echipele se deplasează spre linia de sosire sărind într-un picior.

9. UNDIȚA. Un săculeț cu nisip legat la capătul unei sfori lungă de 2—3 m. Jucătorii sînt dispuși în cerc cu fața spre interior la o distanță de 1—2 pași între ei. În mijlocul cercului este amplasat un jucător care ține capătul sforii. Acesta se învîrtește pe loc trecînd sfoara cu săculețul pe sub picioarele jucătorilor de pe cerc la circa 20—30 cm înălțime de sol. Jucătorii trebuie să sară cît mai sus pentru a nu fi atinși de sfoară sau săculeț. Cel atins ia locul jucătorului din centru.

10. CULESUL CARTOFILOR. Colectivul împărțit pe două sau mai multe șiruri, fiecare șir avînd repartizate cîte 5—6 mingi de oină sau handbal. La semnal, primul jucător ia un „cartof" și îl duce în primul din cele 5—6 cercuri desenate anterior în fața șirurilor. Se întoarce, ia al doilea „cartof" ș.a.m.d. După ce a „semănat" predă ștafeta următorului, care trebuie să culeagă „cartofii", tot cîte unul...

11. ROSTOGOLEȘTE MINGEA. Din aceeași formație ca la jocul anterior, fiecărui șir i se repartizează cîte o minge, care trebuie rostogolită prin impulsuri succesive pînă la un obstacol așezat la 10—12 m, pe care-l ocolesc, întorcîndu-se și transmițînd mingea următorului. Mingea trebuie rostogolită fără a pierde contactul cu mîna.

12. SLALOM. În fața șirurilor sînt amplasate 8—10 jaloane pe o distanță de 15 m. La semnal copiii aleargă printre jaloane, dus-întors, predînd ștafeta la încheierea parcursului.

13. ALEARGĂ DUPĂ MINGE. Colectivul împărțit pe două șiruri paralele. Profesorul aruncă o minge spre minge. Elevul care prinde

mingea obține două puncte dacă reușește să aducă mingea la șirul său fără să fie atins de adversar. Dacă a fost atins i se acordă un singur punct.

14. PRIMUL LA MINGE. Echipele așezate pe liniile de fund ale terenului de handbal, pe linia de centru există pentru fiecare pereche cîte o minge. La semnal echipele pornesc în alergare spre centru, fiecare participant căutînd să ajungă primul la minge.

15. CULEGE ȘI ARUNCĂ MINGEA. Într-un spațiu delimitat (cerc, jumătate de teren de volei etc) stă o echipă, ai cărei jucători sînt răspîndiți pe toată suprafața. Formația adversă este dispusă de jur împrejurul terenului, de unde caută să așeze mai multe mingi în spațiul delimitat. Cei din interior caută să culeagă mingile rapid, retrimițîndu-le în afara spațiului.

MIJLOACE SPECIFICE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Joc de gleznă. Alergare cu ridicarea coapselor la orizontală. Pas săltat și pas sărit. Alergare cu aruncarea gambelor înapoi. Deplasare laterală cu pași adăugați și încrucișați. Alergare cu spatele. Accelerări pe 20—25 m. Starturi din poziții diferite (ghemuit, culcat înainte, culcat înapoi, sprijin înainte, sprijin înapoi, eventual toate pozițiile de plecare să fie cu spatele spre direcția de alergare). Opriri din alergare în unul și doi timpi. Alergare cu schimbări de direcție. Sprinturi pe distanțe scurte. Alergare cu schimbări de ritm.

NOTĂ. Rămîne la latitudinea fiecărui profesor ca, în funcție de tema lecției, să-și aleagă jocurile și mijloacele indicate, să folosească un număr de repetări corespunzătoare, asigurînd o densitate optimă a lecției. Explicarea și demonstrarea jocurilor trebuie să fie făcută foarte atent, în așa fel încît să stimuleze interesul copiilor chiar de la început, să le capteze atenția determinîndu-i la o participare activă.

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Apprentissage du handball par des jeux dynamiques et préparatoires

A l'heure actuelle le handball représente une des disciplines sportives de très large audience parmi la jeunesse et surtout les élèves.

Dès les premières classes les enfants sont initiés — sur la base du programme scolaire — dans les secrets de ce sport, par rapport à leurs aptitudes, les plus doués étant admis dans les sections de performance. Tenant compte de cet intérêt croissant, le programme actuel d'enseignement doit être exploité au maximum, par des méthodologies variées, mettant au accent particulier sur la phase d'initiation, prévue pour les classes V—VI.

L'article présente un cycle de jeux et de moyens destinés à l'apprentissage des éléments techniques fondamentaux du handball. Une fois appris, ils assurent la possibilité de la pratique de jeu, de la formation d'une équipe scolaire, et du dépistage des éléments donés pour la performance.

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Learning Handball by Preparatory Games and Exercises

At present handball is most popular among youth, especially among schoolchildren.

Children are initiated in this game even in the first primary classes, as provided by curriculi, their physical and psychical aptitudes being subject to thorough studies and analyses.

Performance sections are also organized. The authors recommend the use of varied methods in teaching/learning activities and lay particular stress on the initiation phase (provided for classes V—VI).

The article also includes a cycle of games and exercises for the acquisition of the fundamental techniques required in handball playing. These elements ensure the switch over to a second phase — playing proper — and contribute to the formation of a school team and the identification of performance subjects.

ÎN ATENȚIA TOVARĂȘILOR PROFESORI !

În următoarele numere ale revistei Educație fizică și sport, se vor publica :

PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE GRADUL II EDUCAȚIE FIZICĂ — PROFESORI CATEGORIA I

PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE GRADUL II EDUCAȚIE FIZICĂ — PROFESORI CATEGORIA A II-A,

precum și alte programe și materiale care vă interesează în mod special.

Abonamentul este calea cea mai sigură pentru procurarea acestor numere.

ÎNVĂŢAREA JOCULUI DE OINĂ (II)

Ing. dr. COSTEL IANCU

Maestru emerit al sportului

1. PRINDEREA MINGILOR

Situaţiile în care mingea trebuie prinsă sînt generate de folosirea în timpul jocului a procedeelor tehnice de bază, astfel :

— mingea vine dintr-o pasă ;
— mingea vine din tras ;
— mingea vine dintr-o bătaie.

În toate aceste cazuri, prinderea mingii se face cu ambele mîini şi numai mingile extreme, foarte înalte sau foarte laterale va trebui să fie prinse cu o singură mînă. Exersarea prinderii mingii cu o singură mînă nu va trebui să fie niciodată un scop, ci un mijloc prin care să se poată recupera mingile mai sus amintite.

Mingile venite dintr-o pasă normală de joc, am văzut, trebuie să se situeze în dreptul capului şi puţin lateral dreapta — în cazul dreptacilor, deci deasupra umărului drept. Prinderea lor am prezentat-o deja la punctul anterior, concomitent cu pasarea mingii. Ne vom ocupa acum însă de alte genuri de mingi care trebuie prinse şi anume :

a) Mingi înalte venite dintr-o pasă defectuoasă, din bătaie sau din tras. Iniţial, jucătorul trebuie să-şi ia elanul corespunzător înălţimii la care vine mingea, cu intenţia de a o prinde cu ambele mîini, fie din săritură, fie prin extensie maximă. Dacă în ultimul moment constată că mingea nu poate fi prinsă, jucătorul va căuta să o prindă cu o singură mînă, deşi sporul de înălţime pe care îl realizează este mic.

Prinderea mingilor înalte implică o anumită poziţie a palmelor în momentul luării contactului cu mingea ; ambele palme vor avea aceeaşi poziţie, simetrică în raport cu un plan vertical, cu vîrful degetelor dirijate în sus şi arcuite spre interiorul palmei, acoperind mingea aşa cum se observă în

Fig. 1

imaginea din figura 1, care corespunde unei înălţimi intermediare a mingii.

b) Mingi joase venite din pasă, din tras sau din bătaie. În funcţie de cît de joasă este mingea, se folosesc procedee diferite : dacă mingea vine sub nivelul pieptului, prinderea se face total diferit faţă de situaţia anterioară şi anume palmele vor avea tot o poziţie simetrică, însă în raport cu un plan orizontal, iar vîrfurile degetelor vor fi îndreptate înspre înainte şi arcuite spre interior, aşa cum este prezentat în figura 2.

Prinderea mingilor foarte joase se va face însă cu palmele făcute căuş.

Pentru aceste mingi se mai poate utiliza un procedeu de prindere, prin coborîrea întregului corp, corespunzător mingilor venite în dreptul capului (ca la pasa normală, fig. 1). Acest ul-

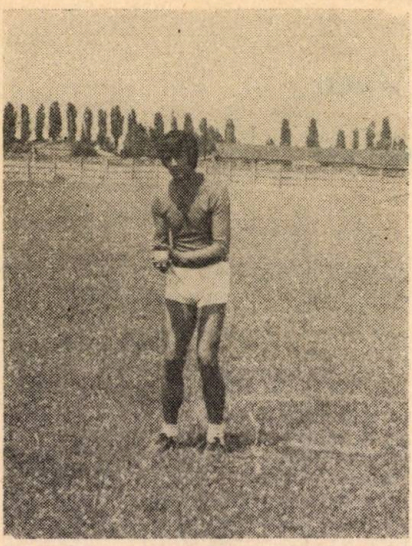


Fig. 2

Fig. 3

tim procedeu de a prinde mingea este puțin mai pretențios, îndeosebi legat de momentul pasării mingii, și, ca atare, el este utilizat de către jucătorii experimentați. Folosirea acestui procedeu are avantajul recuperării și repunerii rapide a mingii în joc, în comparație cu celelalte procedee.

2. OPRIREA ȘI RECUPERAREA MINGILOR

Atunci cînd se trage (se ține), jucătorii echipei de la prindere, în afara celor angrenați direct în jocul la careu sau triunghi, *țin diagonala*, adică se plasează pe eventualele direcții ale mingii în așa fel ca să o poată recupera și să o repună în joc cît mai repede, în cazul că adversarul nu a fost lovit.

Oprirea mingilor, recuperarea și repunerea cît mai rapidă în joc reprezintă o acțiune a jocului care contribuie atît la mărirea eficacității jocului la prindere prin surprinderea adversarului, cît și la creșterea dinamismului jocului. Iată de ce considerăm că trebuie să se acorde o importanță deosebită acestui element tehnic. Nu vom prezenta detaliat modul de ținere a diagonalelor, lucru pe care îl vom face numai după prezentarea și cunoașterea jocului echipei la bătaie și la prindere, ci ne vom referi doar la procedeele de oprire, recuperare și repunere în joc a mingilor.

a) Oprirea mingilor venite pe pămînt din tras sau eventual dintr-o pasă (figura 3). Întreg corpul ia o poziție joasă, cu un genunchi pe pămînt, iar piciorul la maximum îndoit este plasat perpendicular pe direcția mingii, lucru ce realizează o oprire sigură chiar și cînd nu se prinde direct mingea.

O altă posibilitate de a opri mingea, în care poziția corpului este de asemenea joasă, se caracterizează prin poziția picioarelor complet îndoite și depărtate simetric față de direcția mingii, cu călcîiele apropiate. Este o poziție comodă, dar mai puțin sigură și, ca atare, mai puțin folosită și indicată.

Cînd, datorită unei plasări inexacte sau a unui ricoșeu neprevăzut, mingea vine prea lateral pentru a o putea opri prin procedeele descrise mai sus, se folosește oprirea mingii cu piciorul și apoi culegerea ei.

Pe lîngă cazurile descrise, în timpul ținerii diagonalei, de multe ori mingea vine din tras mai întîi sărind din pămînt, cu alte cuvinte mingea ricoșează, venind spre cel care o prinde, nu pe pămînt, ci în dreptul genunchilor sau chiar mai sus. În această situație, jucătorul care urmează să prindă mingea ia o poziție joasă, cu ambele picioare flexate și genunchii depărtați, fie cu un genunchi pe pămînt, prin-

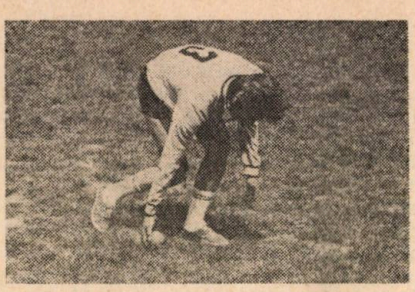


Fig. 4

zînd mingea cu palmele aşezate corespunzător poziţiei normale din dreptul capului.

b) Culegerea mingilor venite pe pămînt din bătaie sau din tras în timpul ţinerii diagonalelor se poate face şi din alergare ; cu o mînă, atunci cînd trebuie să se recupereze rapid mingea, ca în figura 4, sau, din alergare, cu ambele mîini.

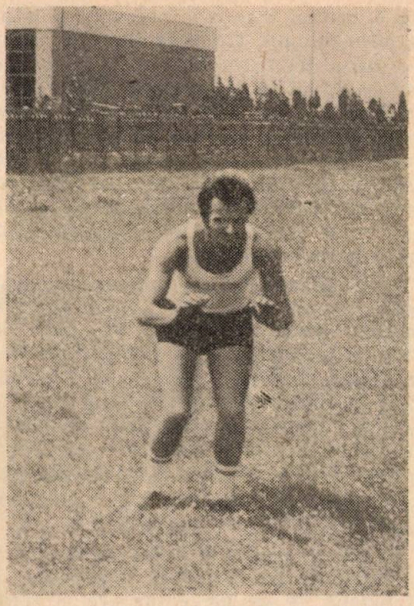


Fig. 5

3. APĂRAREA

Poziţia de apărare folosită frecvent de către jucători este cea din figura 5, adică poziţia normală, cu picioarele uşor flexate şi depărtate, cu greutatea corpului repartizată pe ambele picioare ; mîinile sînt ridicate aproape la nivelul pieptului, cu palmele spre direcţia de unde se aşteaptă să vină mingea trasă, gata oricînd a interveni pentru a o respinge şi a se apăra deci de lovituri.

Corpul poate avea şi alte poziţii în faza de apărare, ca de exemplu „poziţia înaltă“ similară celei normale şi „poziţia joasă“ sau „ghemuită“ cu un genunchi pe pămînt, poziţie prin care se intervine la mingile trase, întotdeauna numai cu palmele.

În cazul primelor două poziţii, în afară de palme, se pot folosi fenta de corp, depărtarea picioarelor, sărituri, astfel :

— la mingile trase direct spre jucător, dar sub nivelul palmelor, se foloseşte depărtarea ambelor picioare printr-o săritură uşoară sau mai amplă, în funcţie de înălţimea la care vine mingea ;

— la mingile trase ca mai sus, dar dirijate spre un picior sau altul, deci mingi dezaxate, piciorul respectiv nu va fi ridicat, ci depărtat lateral sau dus în spate ; dacă mingea este joasă, piciorul se poate deplasa şi în spatele celui de sprijin ;

— se poate folosi săritura cu ambele picioare, cu ducerea lor mult în spate, sau săritura cu picioarele depărtate şi ridicate în sus, ca în figura 6.

Indiferent de procedeul de apărare folosit, va trebui ca mîinile să fie ţinute sus, în dreptul pieptului, ca în

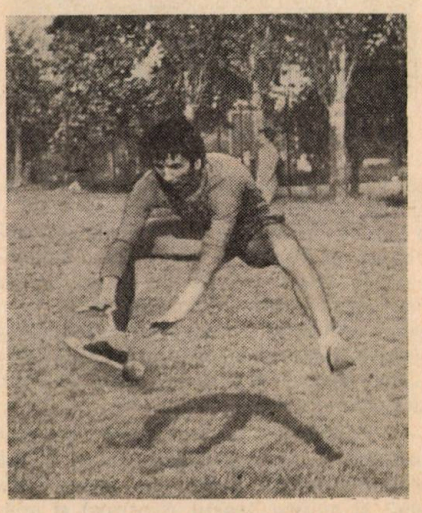


Fig. 6

fig. 5, pentru a putea interveni prompt la toate mingile trase în direcția capului sau a trunchiului și a le respinge sau eventual a le prinde (lucru deosebit de dificil) și a le pune jos. Respingerea mingii se va face întotdeauna în direcția de alergare pentru a o depărta cît mai mult de adversar, dat fiind că adversarul intervine de regulă din spate pentru a recupera mingile respinse de apărător.

În sfîrșit, o altă modalitate sau procedeu de apărare este *„apărarea prin trecere"* dintr-un careu în altul în timp ce jucătorii de la prindere pasează mingea între ei. Acest gen de apărare va fi folosit numai după căpătarea unei oarecare experiențe de joc și de către jucătorii care au un bun sprint. Aceste cerințe se cer îndeplinite cu atît mai mult cu cît adversarii pasează mai rapid mingea între ei.

Poziția în careu a celui ce se apără va trebui să fie la mijlocul acestuia și, în funcție de ce adversar are mingea, să se depărteze cu un pas de acesta printr-o săritură ușoară, oblic înapoi, condiționat de sensul de pasare, dar

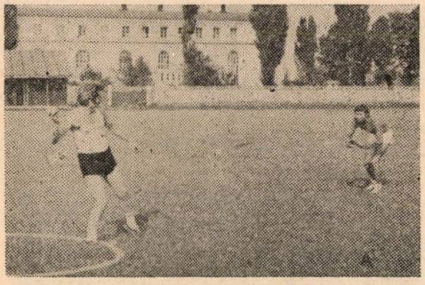


Fig. 7 a

păstrîndu-și stabilitatea pe ambele picioare. Se realizează în acest mod și o „ieșire din diagonală" celor doi adversari în cazul că se trage, împiedicînd în acest fel să se poată prinde ușor mingea din diagonală și în cerc, sau eventual să se amîne țintirea, deci crearea unor posibilități în plus de a părăsi careul (în cazul unei prinderi sau pase greșite).

În figura 7 sînt prezentate pozițiile inițială și intermediară din execuția elementelor de bază ale jocului de oină, și anume trasul (țintirea) și apărarea.

Exerciții de apărare

Exercițiile de apărare sînt cele expuse în articolul din numărul anterior al revistei la punctul 2, cu diferența că, așa cum am arătat acolo, locul obiectului sau al țintei în care se trage este luat de un jucător. Se va avea grijă ca în cadrul exercițiilor de la punctele a și b să nu tragă doi jucători deodată, ci pe rînd, pentru a-i da jucătorului ce se apără posibilitatea și răgazul să poată interveni și să nu se accidenteze.

4. SERVICIUL ȘI BĂTAIA MINGII CU BASTONUL

„Servitul", „servirea", „serviciul" sau „aruncarea" mingii pentru bătaie se efectuează concomitent cu bătaia mingii, bătaie folosită fie în scopul de a obține puncte suplimentare pentru echipa celor doi jucători angrenați, fie în scopuri tactice, facilitînd intrarea în teren și parcurgerea culoarelor de către ceilalți coechipieri care se află pe linia de plecare sau pe cea de întoarcere.

Atît servirea mingii, cît și bătaia se

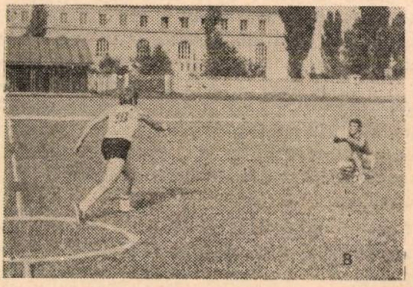


Fig. 7 b

execută din fața semicercului, deci ambii jucători trebuie să se găsească în zona de bătaie, semicercul constituind un spațiu de protecție pentru jucătorul care bate, în sensul că, în urma efortului și elanului de la bătaie și numai după lovirea mingii cu bastonul, jucătorul care bate poate să calce sau să intre în semicerc fără ca aceasta să constituie o neregularitate.

Pentru servirea mingii, jucătorul poate adopta fie poziția „de jos", fie cea „de sus", așa cum este ilustrat în figurile 8 și 9.

Mingea va fi ținută în palmă sau, mai exact, pe palma făcută ca un căuș, sprijinită în general pe cele trei de-

Fig. 8

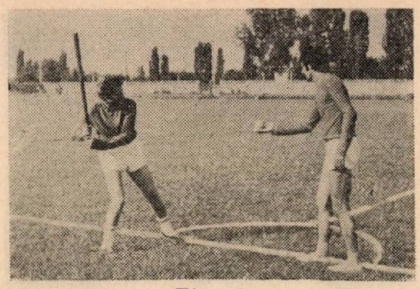


Fig. 9

gete din mijloc care îi imprimă atît stabilitatea în palmă, cît şi direcţia şi precizia aruncării în sus.

Mingea va fi „aruncată" sau „condusă" vertical, după cum este obişnuit jucătorul care bate, pînă la înălţimea precizată de acesta, şi să cadă în punctul de asemenea dinainte stabilit de jucătorul care este pregătit pentru bătaia mingii. Minge aruncată înseamnă că după ce se imprimă o viteză corespunzătoare înălţimii pînă la care să fie servită mingea, palma părăseşte imediat mingea, pe cîtă vreme la minge condusă palma este în contact cu mingea pînă aproape de punctul culminant.

Servirea mingii, de jos sau de sus, aruncată sau condusă, este în funcţie de cum s-a obişnuit jucătorul care bate şi ţine seamă dacă cel care bate are forţă, viteză în efectuarea bătăii sau o precizie mai mare sau mai mică în lovirea mingii cu bastonul.

Pentru jucătorii începători sau cu mai puţină experienţă, este indicat serviciul de jos, deoarece acesta oferă posibilitatea celui care bate să urmărească mai mult timp traiectoria mingii şi deci să poată avea o precizie mai bună în lovirea ei.

În ceea ce priveşte bătaia mingii, o importanţă deosebită o prezintă poziţia jucătorului care bate sau, mai exact, poziţia picioarelor acestuia în raport cu direcţia de bătaie, pentru ca, prin bătaie, mingea să nu depăşească (pe sus) marginile laterale ale terenului (caz în care bătaia este neregulamentară şi se anulează). Picioarele trebuie să se plaseze pe aceeaşi direcţie cu axa terenului (sau direcţia după care vrea să se ducă mingea), sau piciorul drept puţin mai în spate ; poziţia corpului trebuie să fie fandată înspre dreapta, cu piciorul stîng întins (în cazul că jucătorul care bate este dreptaci). În timpul efectuării bătăii, corpul se deplasează dinspre lateral dreapta cu sprijin de bază pe piciorul drept, înspre lateral stînga cu sprijin pe piciorul stîng, contribuind astfel la imprimarea unei forţe mai mari bătăii mingii.

În cazul în care din bătaie mingea se duce în partea dreaptă sau stîngă a terenului de joc (pentru acelaşi jucător), atunci jucătorul care bate trebuie să-şi modifice poziţia piciorului drept, în sensul ca să-l deplaseze mai în faţă, respectiv mai în spate, odată cu modificarea şi a poziţiei celui care serveşte înspre dreapta, respectiv spre stînga, în scopul de a obţine bătăi pe linia de mijloc a terenului, ştiind că uneori pierderea unei jumătăţi de metru sau chiar mai puţin, datorită devierii mingii din bătaie faţă de axa terenului, împiedică să se obţină un punct suplimentar sau chiar două din bătaie.

Poziţia bâtului variază foarte mult, de la jucător la jucător, de la poziţia jos în spate (fig. 8), la jos în faţă, sus, sau de la umăr (fig. 9). La toate aceste poziţii, traiectoria pe care o descrie bâtul în timpul efectuării bătăii este un arc de cerc cu o rază de curbură din ce în ce mai mică. Dat fiind că la primele două situaţii, pornind de la poziţia iniţială, mai înainte de a lovi mingea se ia un uşor elan, ducînd bâtul în spate sus, ordinea acestor poziţii este şi indicată de urmat pentru începători, deoarece, pornind de la prima la ultima, posibilitatea de a lovi mingea şi de a-i imprima direcţia şi înălţimea dorită este din ce în ce mai mică, deci dificultatea loviri mingii creşte. Numai jucătorii cu o bogată experienţă şi cu un ochi bine format în obţinerea unei precizii bune în lovirea mingii aplică ultimele două procedee.

În figurile 10 şi 11 sînt prezentate poziţia jucătorului care serveşte şi a

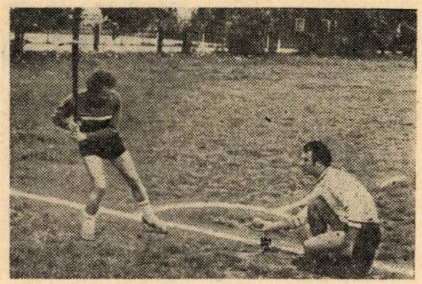


Fig. 10

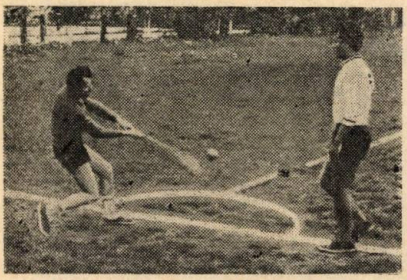


Fig. 11

celui care bate, corespunzător momentului inițial și din timpul efectuării loviriі mingii cu bastonul.

Unei mingi corect bătute trebuie să i se imprime o direcție pe mijlocul terenului sau, la nevoie (este vorba de unele bătăi tactice), una anume, dorită, și o anume înălțime sau un anume unghi de bătaie (pentru a se obține bătăi cît mai lungi). Dacă asupra direcției bătăii am făcut unele observații mai înainte, asupra înălțimii de bătaie a mingii trebuie spus că aceasta se obține prin realizarea unui punct de contact băț-minge, sub planul orizontal al jumătății mingii. Dacă va fi lovită la mijlocul ei, ori cîtă forță i s-ar imprima bătăi, mingea nu va trece de mijlocul terenului, cu atît mai puțin atunci cînd mingea este lovită deasupra, cînd ea va fi bătută în pămînt, deci fără a obține avantaje din bătaie.

Exerciții de servire și de bătaie a mingii cu bastonul

Se va căuta pe cît posibil să se respecte la antrenamente o anumită ordine de bătaie, astfel ca atît cel care servește, cît și cel care bate să se obișnuiască între ei.

Servirea și bătaia se pot face pe rînd cu mai multe mingi (de la 4 la 8 mingi), din ambele părți ale terenului de antrenament, deci cu două bastoane, dar acestea, ca și mingile, trebuie să fie identice ca greutate și dimensiune.

Pentru o eficiență mai mare a exercițiilor de bătaie, dat fiind că pentru recuperarea mingilor bătute se pierde destul de mult timp, se pot folosi două plase de tenis suprapuse și înălțate convenabil, situate la o distanță de aproximativ 4 m de linia de bătaie. în care să se oprească mingile bătute și deci să fie imediat recuperate. Această soluție poate fi folosită îndeosebi în sală și pe timp de iarnă sau pe timp ploios, urmînd ca afară, în teren, să se insiste mai mult asupra celorlalte aspecte ale pregătirii.

5. PARCURGEREA CULOARELOR (ALERGAREA)

După efectuarea bătăii și la timpul oportun corespunzător tacticii echipei de la bătaie, jucătorii trebuie să intre în teren, să se apere, dacă se trage asupra lor, iar, în rest, să alerge, parcurgînd pe rînd culoarul de ducere și apoi pe cel de întoarcere, fără să fie loviți.

Dacă jocul nu este concentrat asupra unor jucători din apărare, aceștia trebuie să alerge cît mai repede pentru a ajunge în zona de fund sau să treacă linia de sosire, eventual să-și ajungă coechipierii care sînt jucați. Acest lucru trebuie făcut cu foarte mare atenție în sensul ca, din cînd în cînd, să întoarcă capul să se uite și să observe unde se găsește mingea, iar trecerea dintr-un careu în altul să se facă numai atunci cînd mingea nu este la mijlocaș, deoarece acesta poate trage direct sau poate pasa la un mărginaș care are o poziție mai bună în raport cu acesta, riscînd deci să fie lovit foarte ușor.

O atenție deosebită trebuie de asemenea să se dea momentului cînd se apropie de fundaș sau fruntaș pentru a trece linia de scăpare, respectiv de sosire, cînd are obligația de a se întoarce cu fața pentru a para eventualele mingi adresate adversarului și a împiedica astfel să le prindă și să fie lovit de asemenea foarte ușor.

C. IANCU : L'apprentissage du jeu d'oina (II)

Dans cette seconde partie de l'ouvrage, l'auteur, maître émérite és sports à l'oina, présente par la suite les procédés techniques de ce jeu qui doivent être appliqués pendant différentes phases, actions, la méthodologie de leur apprentissage, ainsi que les critères d'option dans leur utilisation tactique. Ainsi, ces éléments sont présentés dans les chapitres : 3) la réception des balles (quand la balle vient d'une passe, d'un tir, ou d'un battement) ; 4) l arrêt et la récupération des balles ; 5) la défense (position haute, basse ou accroupie) ; 6) le service et le battement de la balle avec le bâton ; 7) le parcours des couloirs (la course). Dans le but de faciliter l'apprentissage correct et rapide de ces procédés, on recommande des exercices spéciaux pour les joueurs des deux équipes, celle de réception et elle de battement. Des photos sont annexées à l'article.

C. IANCU : Learning the „Oina" (II)

In the second par of the study, C. Iancu honoured master of sports („Oina") continues with the description of the technical procedures by phases, types of actions. He also dwels on the methodology of teaching/learning and on the option criteria resorted to in their tactical use. These elements are part of the following chapters : chapter 3 — the catching of the ball (when passing it, throwing it and launching it) ; chapter 4 — the stopping and recovery of balls ; chapter 5 — the defence of the ball (overhead, underhead and crouching positions) ; chapter 6 — playing and bar throwing ; chapter 7 — running along the lanes. The author makes recommendations for the use of special exercises (catching and launching particularly) which facilitate a rapid and correct learning. Adjoining photoes feature the exercises.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CAPACITATEA DE EFORT ANAEROBĂ LA SPORTIVELE DE PERFORMANŢĂ

Dr. ADALBERT SZŐGY
Centrul de medicină sportivă

Capacitatea de efort constituie un factor determinant în obţinerea unei performanţe sportive, în special în ramurile sportive ciclice. În funcţie de rata participării oxigenului la procesele biochimice care se desfăşoară la nivelul ţesuturilor active, eforturile sportive se împart în predominent aerobe, predominent anaerobe şi mixte. Trebuie menţionat însă faptul că, în practica sportivă, şi probele predominent aerobe sfîrşesc, în cadrul sprintului final, printr-o fază anaerobă.

Determinarea capacităţii de efort constituie o verigă importantă a examenului medico-sportiv. Ea furnizează date utile atît pentru procesul de selecţie a sportivilor de performanţă, cît şi pentru dirijarea biologică a procesului de antrenament.

Spre deosebire de testarea capacităţii de efort aerobe, domeniu în care s-a ajuns la o părere unitară privind parametrii testaţi şi s-a trecut chiar la o încercare de standardizare a metodologiei de testare, în testarea capacităţii anaerobe stadiul cercetărilor se prezintă cu totul altfel. Departe de orice tendinţă de standardizare, metodologia de testare existentă abordează, de cele mai multe ori, unilateral diferitele aspecte ale eforturilor anaerobe, cum ar fi : măsurarea lucrului mecanic prestat, determinarea unor parametri ai schimburilor gazoase sau parametri biochimici, în condiţiile unui efort anaerob. O aplicare mai largă au găsit acele teste care măsoară lucrul mecanic global sau raportat la unitate de timp, executat în condiţii de efort anaerob (Dransfeld şi Mellerowicz, 1958 ; Margaria, 1966 ; Hebbelinck, 1967 ; Georgescu, 1969 ; Szögy şi Cherebeţiu, 1974 ; De Bruyn-Prevost, 1975).

MATERIAL ŞI METODĂ DE LUCRU

A fost determinată capacitatea de efort anaerobă la 230 de sportive de performanţă, membre ale loturilor R.S.R. la 14 ramuri şi probe sportive diferite. Sportivele au prezentat o vîrstă medie de 20,1 ani, o înălţime medie de 167,5 cm şi o greutate corporală medie de 60,5 kg.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1976, pag. 54

În experiment s-a folosit testul de 1 minut executat la cicloergometru pentru determinarea capacității anaerobe globale (Szögy și Cherebețiu, 1974). Testarea a fost efectuată cu ajutorul cicloergometrului Zimmermann, Leipzig, la care încărcarea crește linear cu numărul de rotații realizate pe unitate de timp. Testul a fost executat după o „încălzire" prealabilă, folosindu-se următoarele încărcări pentru o rotație, în funcție de greutatea corporală a sportivei testate :

Greutate corporală (kg)	Încărcare/rotație (kgm)
40,1—45	12
45,1—50	13
50,1—55	14
55,1—60	15
60,1—65	16
65,1—70	17
70,1—75	18
75,1—80	19
80,1—85	20

În timpul probei, fiecare sportivă a executat, la încărcarea dată, numărul maxim de rotații de care a fost capabilă în decursul unui minut. Cu ajutorul unui numărător de rotații s-a determinat numărul total de rotații realizat pe 1 minut. Prin înmulțirea acestei cifre cu încărcarea pe o rotație s-a calculat travaliul total realizat (TTR) care a fost exprimat în kgm. Travaliul total realizat a fost raportat și la greutatea corporală a sportivelor testate (TTR/kg).

În prelucrarea statistică a datelor s-au calculat : media aritmetică ($\bar{x}$), devierea standard (s), eroarea standard (e) și coeficientul de variabilitate ($v^0/_0$) după Fisher (1946).

REZULTATE OBȚINUTE ȘI DISCUȚII

Cifrele antropometrice și ale capacității anaerobe globale la cele 230 de sportive de performanță din 14 ramuri și probe sportive sînt prezentate în tabelul 1 și graficele 1 și 2.

Deoarece cifrele parametrilor capacității de efort raportate la greutatea corporală se află într-o corelație mai strînsă cu performanțele sportive decît cele absolute, vor fi interpretate prioritar cifrele travaliului total realizat/kg. În această privință, cele mai crescute cifre au fost obținute de sportivele care practică patinaj viteză, gimnastică, patinaj artistic, canotaj, atletism demifond și sprint. Acestea reprezintă ramuri sportive care solicită în mare măsură membrele pelvine și sînt mai apropiate de specificul testului executat la cicloergometru. Dealtfel, deși prezintă un înalt nivel de pregătire, sportivele dintr-o ramură de sport care solicită în mică măsură membrele pelvine, cum este caiacul, au obținut cifre scăzute atît în ceea ce privește TTR cît și TTR/kg.

Analizînd cifrele absolute ale travaliului total realizat reiese că, din cele 6 ramuri și probe sportive cu cele mai bune rezultate la TTR/kg, doar patinajul viteză și canotajul mai mențin poziții fruntașe. Celelalte sportive au obținut cifrele mai crescute ale TTR/kg,

TABELUL NR. 1

CAPACITATEA ANAEROBĂ GLOBALĂ LA SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ

Nr.	Ramura de sport	n		Vîrsta (ani)	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Travaliu total realizat (kgm)	Travaliu total realizat/kg (kgm/kg)
1.	ATLETISM - sprint	17	$\bar{x}$	21,7	166,5	57,3	1504,6	26,4
			s	4,2	5,8	5,5	188,5	2,5
			e	1,0	0,9	1,3	45,7	0,6
			v%	19,2	2,3	9,6	12,7	9,4
2.	ATLETISM - demifond	14	$\bar{x}$	23,3	164,7	52,6	1519,7	28,8
			s	4,9	2,4	3,8	214,6	2,8
			e	1,3	0,6	1,0	57,4	0,7
			v%	21,4	1,5	7,2	14,1	9,7
3.	ATLETISM - sărituri	8	$\bar{x}$	23,7	171,2	60,1	1503,1	25,0
			s	5,7	6,4	5,1	131,4	2,3
			e	2,0	2,3	1,8	46,5	0,8
			v%	24,3	3,7	8,6	8,7	9,3
4.	ATLETISM - aruncări	14	$\bar{x}$	20,8	172,8	77,4	1774,3	23,0
			s	3,4	3,9	6,5	169,1	2,4
			e	0,9	1,0	1,7	45,2	0,6
			v%	16,4	2,3	8,4	9,5	10,7
5.	BASCHET	27	$\bar{x}$	21,7	176,8	66,9	1499,7	22,5
			s	3,7	6,8	6,9	138,5	1,7
			e	0,7	1,3	1,3	26,7	0,3
			v%	17,3	3,9	10,3	9,2	7,6
6.	CAIAC	19	$\bar{x}$	19,9	166,0	65,3	1482,1	22,7
			s	2,9	4,3	4,3	184,5	2,8
			e	0,6	0,9	0,9	42,3	0,6
			v%	14,6	2,6	6,5	12,4	12,3
7.	CANOTAJ	24	$\bar{x}$	22,3	175,1	71,2	2057,2	28,9
			s	1,8	3,4	4,8	185,2	2,3
			e	0,3	0,7	0,8	37,8	0,4
			v%	8,3	2,0	6,7	8,9	8,0
8.	GIMNASTICĂ	17	$\bar{x}$	15,2	152,2	42,0	1238,5	30,0
			s	2,4	6,6	6,9	141,1	4,9
			e	0,6	1,6	1,7	34,2	1,2
			V%	15,8	4,3	16,5	11,4	16,6
9.	HANDBAL	25	$\bar{x}$	23,4	169,8	66,9	1616,2	24,3
			s	3,7	5,4	5,0	158,2	2,8
			e	0,7	1,1	1,0	31,6	0,6
			V%	15,6	3,2	7,5	9,8	11,7
10.	INOT	12	$\bar{x}$	15,8	169,2	59,6	1466,0	24,8
			s	2,6	6,9	7,7	137,6	2,6
			e	0,7	1,9	2,2	39,7	0,7
			V%	16,8	4,1	12,9	9,4	10,5
11.	PATINAJ ARTISTIC	8	$\bar{x}$	15,7	161,1	52,7	1562,5	29,6
			s	1,9	2,9	2,7	122,1	1,7
			e	0,7	1,0	0,9	43,2	0,6
			V%	12,2	1,8	5,2	7,8	5,7
12.	PATINAJ VITEZĂ	8	$\bar{x}$	18,2	164,0	56,6	1720,0	30,6
			s	2,7	5,5	3,9	168,9	4,6
			e	0,9	1,9	1,4	59,9	1,6
			V%	15,2	3,3	6,8	9,8	15,0
13.	SCHI - FOND	9	$\bar{x}$	18,3	160,5	55,1	1350,0	25,6
			s	3,6	4,1	5,1	180,2	3,5
			e	1,2	1,3	1,7	60,1	1,1
			V%	19,9	2,5	9,7	13,3	13,5
14.	VOLEI	28	$\bar{x}$	21,4	175,5	66,1	1618,7	24,7
			s	3,6	5,2	6,7	164,6	3,0
			e	0,7	0,9	1,3	31,1	0,6
			V%	17,0	2,9	10,1	10,2	12,3
	TOTAL	230	$\bar{x}$	20,1	167,5	60,5	1565,9	26,2
			s	2,9	6,7	8,7	197,8	3,4
			e	0,8	1,8	2,3	52,8	0,9
			V%	14,7	4,0	14,4	12,6	13,1

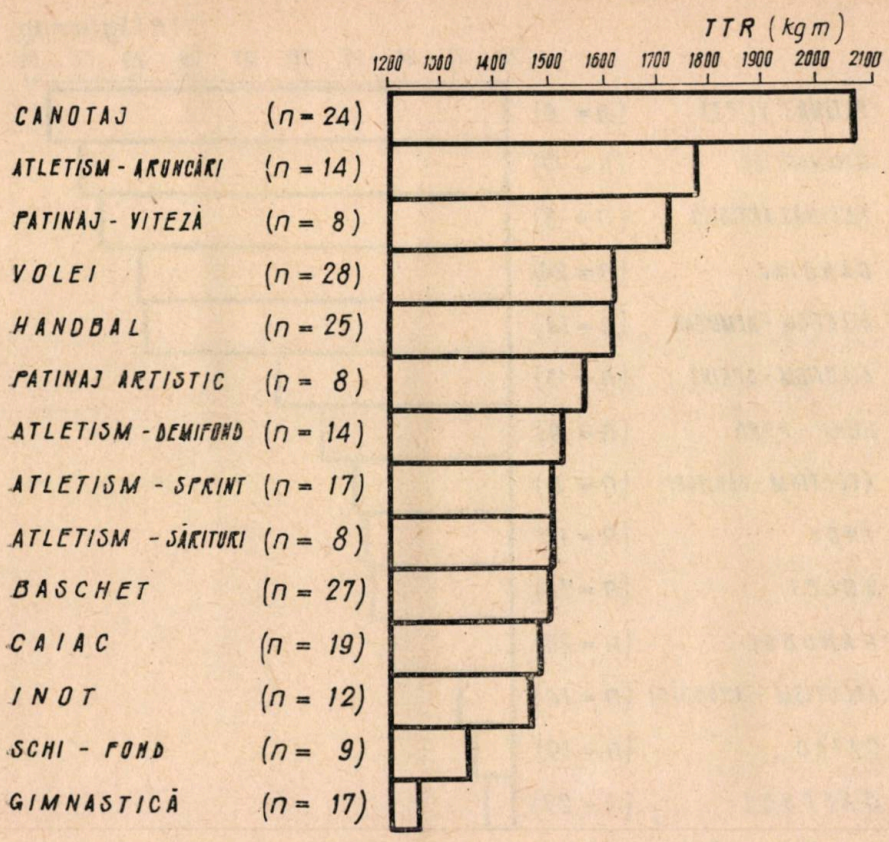


Fig. 1 **TRAVALIUL TOTAL REALIZAT ÎN TESTUL DE 1MINUT EXECUTAT LA CICLOERGOMETRU DE SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ**

datorită greutății lor corporale mai scăzute. Sportivele de la atletism (probe de aruncări), deși au obținut cifre crescute ale TTR, datorită greutății lor corporale crescute prezintă valori scăzute ale TTR/kg.

O capacitate anaerobă sub cerințele ramurii de sport prezintă sportivele care practică jocuri sportive (baschet, volei, chiar și handbal).

Din comparația cifrelor medii ale TTR și TTR/kg obținute de cele 230 de sportive din 14 ramuri sportive în testul de 1 minut — 1565,9 kgm și respectiv 26,2 kgm/kg — cu cele obținute de 236 de sportivi din 15 ramuri sportive — 2880,2 kgm și respectiv 38,1 kgm/kg (Szögy și Cherebețiu, 1974) — reiese o diferență de 45,6% privind TTR și de 31,2% privind TTR/kg. O diferență asemănătoare privind puterea maximă anaerobă între tineri neantrenați (n=200) și tinere neantrenate (n=200) a găsit și Georgescu (1975) — 46,8% la valorile absolute și 35,1% la cele raportate la greutate corporală.

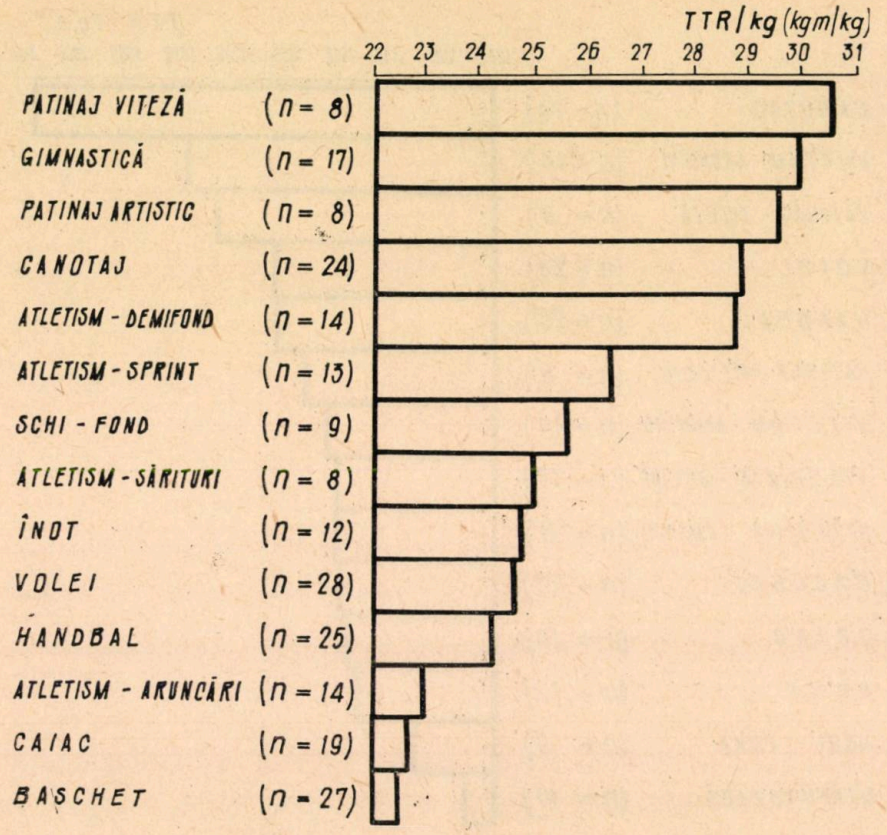


Fig. 2 TRAVALIUL TOTAL REALIZAT / kg ÎN TESTUL DE 1 MINUT EXECUTAT LA CICLOERGOMETRU DE SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ

BIBLIOGRAFIE

1. De Bruyn-Prevost P. : Médecine du Sport 1975, 49, pag. 202—206.
2. Dransfeld B., Mellerowicz H. : Int. Z. angew. Physiol 1958, 17, pag, 207—215,
3. Fisher R.A. : Statistical methods for research workers. Oliver and Boyd, Edinburg, 1946.
4. Georgescu M. : Sportarzt und Sportmedizin, 1969, 20, pag. 25—31, 62—67.
5. Georgescu M. : Rev. Educație fizică și sport, 1975, pag. 28, 42—46.
6. Hebbelinck M. : J. Sports Medicine and Physical Fitness, 1969, 9, pag. 69—79.
7. Margaria R. : Int. Z. angew. Physiol. 1966, 22, pag. 115—124.
8. Szögy A., Cherebețiu G. : Eur, J. appl. Physiol. 1974, 33, pag. 171—176.

A. SZOGY Capacité d'effort anaérobie chez les sportives de performance

La capacité anaérobie globale a été testée sur 230 sportives de performance, membres des équipes représentatives roumaines á la 14 branches et épreuves sportives différentes. Les sportives ont eu une moyenne d'âge de 20,1 ans, l'hauteur moyenne de 167,5 cm. et un poids corporel moyen de 60,5 kgs. Pour l'expérience on a utilisé le test de 1 minute exécuté á la bicyclette ergométrique Zimmermann. Les plus hautes valeurs absolues, et rapportées au poids corporel, du travail total réalisé ont été obtenues par les sportives qui pratiquaient le patinage vitesse et le canotage, pendant que celles qui pratiquaient les jeux sportifs ont obtenu des résultats en dessous des exigences des branches sportives pratiquées. En comparaison avec les sportifs de performance présentent des chiffres moyens avec 45,6% et, respectivement 31,2% plus bas en ce qui concerne le travail total réalisé et celui rapporté au poids corporel.

A. SZOGY : Performance Sportswomen's Anaerobic Effort Capacity

The author tested the global anaerobic capacity in 230 performance sportswomen, members of Romania's team in 14 sporting branches and events : average age 20.1 years ; average height 167.5 cm ; average body weight 60.5 kg. The test lasted one minute at the Zimmermann cycloergometer. The highest absolute values of the global effort and those in terms of body weight, were marked by skating racers, rowers. The sportswomen playing sporting games scored results below the respective requirements. As compared to sportsmen, the average figures were respectively 45.6 and 31.2 p. c. lower as regards the global effort and that in terms of body weight.

OPINII

CONSULTAȚII

PREMISE TEORETICE ALE ELABORĂRII UNEI CONCEPȚII DE JOC ȘI DE ARBITRAJ ÎN RUGBY

DUMITRU MANOILEANU
Antrenor

Pornind de la convingerea că expunerea de principii din articolul precedent constituie o platformă teoretică — elementară dar comună — suficientă înțelegerii procesului de elaborare a unei concepții de joc cu caracter național, vom trece direct la abordarea temei deja anunțate și intitulate : insuficiențe de sistem ale concepției de joc și de instruire existente.

Vom porni în expunerea ce urmează de la aceeași cheie de boltă a sistemului nostru analitic și constructiv de pînă acum : *spiritul jocului*. El va constitui, deci, în continuare, prin obiectivele lui majore (nepericulozitate, spectaculozitate, eficacitate), izvorul și criteriul enunțurilor noastre viitoare.

Așadar, să încercăm a stabili principiile de bază ale concepției de joc, într-un sistem care să ducă în primul rînd la satisfacerea celor trei obiective majore ale spiritului jocului, dar în același timp să folosească chiar aceste trei obiective (deci întreg spiritul jocului) drept criteriu de evaluare a realismului și oportunității acestor principii, adică să determinăm niște obiective-sarcini ale instruirii și jocului însuși care, tinzînd și ajutînd la atingerea țelurilor generale ale rugbyului, să constituie în același timp și mijlocul de a verifica măsura în care ele satisfac deziderateie majore ale acestui joc.

Am afirmat din capul locului că *nepericulozitatea* actelor și gesturilor individuale și colective petrecute în terenul de rugby *este legea fundamentală a acestui joc* și că păzirea cu strictețe a acestei legi este datoria oricărui jucător, a oricărui arbitru și a oricărui îndrumător (antrenor-educator).

Așa am înțeles de ce publicul de pretutindeni, chiar adept și iubitor al altor sporturi, stimează măcar, dacă nu pricepe, acest joc și pe practicienii lui, simțind, intuind că înăuntrul acestui fenomen aparent dur, primejdios sau sălbatic (după unii), sălășluiește o înaltă ținută morală, o nobilă eleganță și o nedezmințită școală a curajului bărbătesc.

Așadar, o concepție capabilă să satisfacă din plin acest prim și indiscutabil obiectiv al spiritului jocului, *nepericulozitatea*, sau, într-un sens mai complet, *loialitatea*, trebuie să înscrie în fruntea principiilor sale următorul :

1. *Respectarea cu strictețe și fără ezitare a regulamentului de joc, a arbitrului și a deciziilor lui (chiar și de către el însuși).*

Educație fizică și sport, nr. 3, 1976, pag .60

Întrebarea ce se ridică asupra acestui prim enunțiu este dacă el satisface și celelalte două obiective, adică în afară de nepericulozitate mai poate el, în aplicarea lui concretă, atrage în același timp și efectul spectaculozității și pe cel al eficacității ?

Desigur ! Căci va fi suficient să pomenim de faptul că, în fond, cel mai bun călăuzitor în elaborarea și desfășurarea fazelor spectaculoase și eficace este însuși regulamentul de joc pînă la ultimele lui paragrafe, puncte și alineate, că, în definiv, așa cum spun englezii : *„pentru a juca bine rugby este nevoie de două lucruri : de o sănătate deplină și de o deplină cunoaștere a regulamentului“*, și că fără a minimaliza rolul educativ al antrenorului, sarcina lui primordială este de a-i face pe elevii lui să cunoască, dar mai ales să înțeleagă sensurile tehnico-tactice ale regulilor de joc, și aceasta nu doar de dragul de a fi cinstit, ci mai ales în scopul de a juca bine, pentru ei și în favoarea întregii echipe. Iată, credem noi, evidențiată aici una din cauzele primordiale ale lipsei de eficacitate și de spectaculozitate din jocul echipelor noastre. Și, ca atare, una din cauzele lipsei de armonie între intențiile bunilor arbitri și incapacitatea de înțelegere a fenomenului joc-regulament a unor slabi antrenori, și invers.

Am afirmat mai înainte că a truca (a înșela) înseamnă întotdeauna a juca prost, adică periculos, nespectaculos, și totodată ineficace. Am utilizat exemplul — și aici îl reiau — al poziției de afară din joc a unuia sau a mai multor jucători dintr-o echipă sau alta, și am demonstrat, deși oricine o știe, că a acționa în orice fel, ori a rămîne fie chiar pasiv într-o asemenea situație antiregulamentară, înseamnă în același timp a te situa într-o atitudine direct sau virtual periculoasă pentru adversari, dar mai ales nefolositoare, ba chiar dăunătoare tactic (spectacular și eficace) atît echipei tale, cît și spectacolului însuși. *Așadar, regulamentul trebuie respectat, nu pentru că ar fi o absurdă codificare de norme interdictive, ci pentru că dimpotrivă el este un ansamblu de recomandări creatoare, constructive, dinamizante, menite prin sancționarea lor să determine pe toți cei ce practică acest joc să colaboreze la realizarea unui joc-spectacol,* în care *certitudinea nepericulozității să se îmbine cu voluptatea de a juca cît mai mult, mai cursiv și mai variat,* într-un ansamblu tactic creator, și cu aceea *de a cîștiga înscriind cît mai multe încercări.* Iată ce trebuie să însemne în viitor pentru jucători, arbitri, antrenori și spectatori regulamentul de rugby. Nu o gogoriță, o spaimă și o obsesie, ci un prieten, un ajutor și un sfătuitor permanent în împrejurările atît de aspre, de dificile și de neprevăzute ale fazelor de joc.

Ce rezultă de aici ? Ceea ce spuneam mai înainte. Că *regulamentul, prin restricțiile și interdicțiile sale, nu face decît să consfințească pe cale legală niște recomandări de ordin tactic general și special și, ca atare, este necesar a ne supune prevederilor lui, nu numai pentru a nu comite acte de joc periculoase și dăunătoare fizic, ci pentru a putea astfel juca rugby cu adevărat, un rugby spectaculos și eficace.* În cazul nostru : *de a te afla sau de a reveni permanent în cîmpul tău de joc pe care îl determină neîncetat balonul aflat la parteneri, la adversari sau încă în dispută.* Iată cum acest principiu al respectării necondiționate a regulamentului se dovedește a fi pe de o parte un îndrumar tactic de bază și un neprețuit sfătuitor de joc, dar pe de altă parte un mare apărător al întreg spiritului jocului. Și, de asemenea, un indiscutabil demonstrant al expresiei „truquer“ c'est toujours mal jouer“.

2. *Cel de al doilea principiu al concepției de joc pe care încercăm să-l comunicăm aici s-ar putea enunța astfel : păstrarea balonului cît mai îndelung și cît mai continuu în joc și în cîmpul de joc.*

Indiscutabil, una din rațiunile majore ale rugbyului este aceea că pe lîngă faptul că el este un mijloc minunat de dezvoltare fizică, morală și intelectuală, precum și de educație a celor ce-l practică și-i urmăresc desfășurarea, el este mai ales — așa cum arată și numele — un joc. Dar sensul unui joc stă tocmai în caracterul lui de întrecere, de confruntare a valorilor tehnice și tactice, fizice și morale, a inteligenței și fanteziei jucătorilor, a puterii de luptă colectivă și rațională. Cu alte cuvinte, jocul propriu-zis este mijlocul de exprimare și criteriul de verificare a întreg complexului educativ pe care îl constituie de fapt rugbyul. Este, așadar, alături de regulile lui cu profund caracter educativ și împreună cu ele o parte integrantă din sistemul educațional pe care îl alcătuiește

în ansamblul manifestărilor sale rugbyul. Este modul concret de manifestare a tuturor atributelor sale deosebite de educator pe plan moral, general uman și social și, în ultima instanță, așa cum am spus, *modul specific de confruntare a omului, a tînărului rugbyst cu marea lege a sportivității pusă în condiția, de multe ori limită, a obținerii victoriei.*

Or, nu ar fi de conceput o astfel de înfruntare de calități fără desfășurarea în teren a fazelor, fără angajarea cît mai continuă a echipelor în această întrecere. De aceea trimiterea intenționată, nerațională și excesivă a balonului în margine, comiterea infracțiunilor în joc, precum și repetarea greșelilor tehnice constituie un atac împotriva rațiunii însăși a jocului, un antijoc, un fapt străin de spiritul jocului. Și care lezează, așadar, deopotrivă nepericulozitatea, eficacitatea și, cu atît mai mult, spectaculozitatea.

3. Trecerea cu ușurință și rapiditate de la atac la apărare și de la apărare la atac (contraatac).

O remarcă deosebită trebuie făcută aici asupra grămezilor spontane, aglomerărilor și în general asupra procedeelor tehnico-tactice specifice contraatacului. Căci ele constituie punctul de plecare al acestor treceri de la atac la apărare și de la apărare la atac. Referindu-ne la condițiile generale și speciale în care se dezvoltă acum rugbyul românesc, trebuie să arătăm că atît spiritul jocului, cît și noul regulament tind și chiar obligă la o astfel de idee (atac-apărare-atac). Apoi condițiile (caracteristicile) speciale privind specificul fizic, tehnic și moral, de inteligență și de ordinul fanteziei artistice creatoare ale rugbyștilor noștri, cît și sarcinile și linia de dezvoltare a rugbyului românesc își găsesc cel mai bun teren de exprimare în aplicarea acestui principiu. Căci ce poate fi mai avantajos pentru jucătorii noștri rapizi, rezistenți, puternici și inteligenți, decît depășirea numerică a adversarilor la angajamente spontane (grămadă spontană și aglomerări) în faze de apărare sau de atac, urmate de îndată de declanșarea contraatacurilor sau a atacurilor prin surprindere.

Este momentul aici să remarcăm un alt principiu — auxiliar și aplicabil mai ales execuțiilor tehnice — și anume că „fiecare apărare trebuie să constituie un început de atac".

Iată dar momentul să trecem la partea cea mai direct concretă și atît de iubită de tehnicieni, antrenori și instructori, aceea a soluțiilor practice, a elementelor tehnice cu ajutorul cărora se vor realiza principiile concepției de joc și se vor putea satisface totodată obiectivele spiritului jocului. Așadar, după ce am exprimat enunțul pur teoretic al celor două categorii de noțiune privind spiritul jocului și concepția de joc, vom încerca acum să redăm în același mod și după aceeași metodă, cea de a treia categorie de noțiuni — din ce în ce mai concrete, mai practice —, reprezentînd cîteva principale moduri de exprimare atît ale spiritului jocului, cît și ale concepției de joc. Le vom numi oarecum convențional : *sarcini tactice generale.*

Să procedăm, așadar, sistematic. Considerînd că primul obiectiv al spiritului jocului îl constituie nepericulozitatea și loialitatea și că acestuia îi corespunde cu prioritate principiul respectării stricte a regulamentului, credem că, folosind aceeași procedură, va trebui să determinăm, în prealabil :

a) care sînt actele de joc individuale sau colective cele mai generatoare de reale sau virtuale situații periculoase ;

b) care ar fi mijloacele cele mai eficiente de prevenire și înlăturare a acestor situații ce atentează cu precădere la nepericulozitatea și loialitatea jocului ?

În primul rînd, *interdicția de a participa la joc în vreun fel oarecare* (fie în atac, fie în apărare) ori de cîte ori te vei afla într-o astfel de situație de joc prevăzută de regulament și din care reținem în principal pozițiile de afară din joc și obstrucțiile, *iar pe deasupra — ca măsură de sancțiune — lovitura de pedeapsă și, în caz de recidivă sistematică, eliminarea din joc.*

Credem că o imediată concluzie tactică ce se desprinde de aici este că un jucător care urmărește să nu se afle niciodată în vreuna din situațiile arătate mai sus și sancționate așa cum am văzut trebuie să se afle permanent (fie în atac, fie în apărare) în terenul său propriu și în partea sa proprie de joc. Iar pentru aceasta, el trebuie să îndeplinească permanent neobosit și fără reținere prima sarcină tactică a concepției de joc : *repliajul* (revenirea în spatele balonului înspre cîmpul său propriu de joc).

Principiul rămîne însă același cu toate dificultățile și particularitățile lui de aplicare : „pe cît posibil, toți jucătorii unei echipe în spatele purtătorului de balon — vîrf de atac — sau, în cazul defensivei, în spatele vîrfului de apărare. Și, bineînțeles, încadrîndu-l pe ambele părți și cu adîncimea cerută și impusă de legile atacului și ale apărării, precum și de situația tactică de moment a fazei.

Așadar, o primă sarcină tactică dedusă din spiritul jocului și din concepția de joc ar fi : *I) revenirea permanentă a jucătorilor în spatele balonului înspre cîmpul lor propriu de joc.*

Cum va satisface această sarcină tactică și spectaculozitatea (cursivitatea) și eficacitatea (în atac și în apărare) este ușor de înțeles. De asemenea, cum va realiza sau cum va preceda realizarea celorlalte două principii ale concepției : trecerea de la atac la apărare și imediat de la apărare la atac, precum și păstrarea cît mai continuă și îndelungată a balonului în cîmpul de joc și în joc, sperăm că s-a dovedit cu prisosință în expunerea de pînă acum.

Să trecem acum la o altă sarcină tactică. Ea acoperă mai ales caracterul de eficiență (apărare și atac) al jocului și, evident, frumusețea (cursivitatea). Această sarcină o vom numi : *II) includerea jucătorilor în fază cu promptitudine și după nevoile tactice de moment, nu după cele ale postului lor de pe foaia de arbitraj.* Ce înseamnă practic această sarcină tactică, precum și realizarea ei exemplară de către toți jucătorii, am văzut unii dintre noi, alții am auzit din relatările despre meciurile, statura, calitățile fizice, tehnice și vigoarea echipelor neozeelandeze sau sud-africane.

O altă sarcină tactică oarecum conexă și adiacentă celei de mai sus este : *III) încadrarea purtătorului de balon sau a vîrfului de apărare pe două părți și în urmă.*

Realizarea acestei sarcini tactice, este clar, satisface atît obiectivele spiritului jocului, cît și principiile concepției de joc. Chiar dacă nu va putea pasa sau nu va mai considera rentabil acest lucru, purtătorul balonului va putea angaja o grămadă spontană sau un „maulle“ la care vor lua parte minimum 8 jucători (4 de fiecare parte), 3/4 sau înaintași. Și astfel faza nu va mai sfîrși cu o lovitură de picior în margine sau de urmărit (în condițiile în care mai este posibil așa ceva), ci va continua, trecîndu-se de la atac la apărare, apoi din nou la atac (de fapt, contraatac). Căci, afară de acești 8 jucători, ceilalți, reveniți pe baza repliajului în spatele liniei de disputare a balonului, vor deveni o linie de atac lansată în adîncime, ferită de intervenția adversarilor fixați de linia ofsaidului și bine alimentată cu jucători.

Și așa, din nou, mereu în teren, fără greșeli tehnice, fără încălcări de regulament, jocul va avea cursivitate, eficacitate, va plăcea și va aduce puncte multe de ambele părți. Contînd, bineînțeles, pe inteligența, pe atenția și pe dragostea pentru rugby a arbitrilor.

O altă sarcină tactică ce revine de asemenea tuturor jucătorilor dintr-o echipă este cea care completează de fapt ansamblul primelor trei : *IV) respectarea adîncimii între purtătorul de balon sau vîrful de apărare și partenerii care-l încadrează conform sarcinii anterioare.* Este clar că, așezați în linie, ei vor putea fi ușor opriți de apărători, chiar aflați în inferioritate numerică, și că adîncimea în momentul pasei în atac obligă la adîncime în apărare. De asemenea, demarcarea partenerului pe pasă, încrucișările, dublările, recentrările, mișcările înșelătoare, diferitele mișcări în teren (frînări, accelerări) n-ar fi posibile fără această adîncire. Ați văzut cum într-o oarecare orientare a jocului treisferturilor se preconizează decalarea unuia dintre centri sau a 1/2 deschidere, tocmai pentru a crea, printr-o accentuare a acestei adîncimi, cît mai largi posibilități combinative.

În sfîrșit, o ultimă sarcină tactică este : *V) depășirea liniei de avantaj — pe care balonul o marchează în orice moment al jocului — cît mai rapid, cît mai adînc și cît mai perpendicular pe linia de țintă adversă, de către purtătorul balonului.*

Ați auzit, desigur, expresia : „Decît 10 m de alergare laterală, mai bine 1 m de alergare dreaptă, cît mai perpendiculară pe linia de țintă adversă“. Trebuie ținut seama de faptul că această sarcină tactică se aplică deopotrivă purtătorului de balon în cîmp, cît mai ales celui ce intră în posesia balonului imediat după rezolvarea grămezilor spontane, aglomerărilor de cîmp („maulle“).

Bineînțeles, acest procedeu de fixare a adversarilor în cîmpul lor propriu — nedîndu-le astfel posibilitatea de a se replia spre cîmpul de atac advers și de a trece linia de avantaj în apărare înaintea atacanților și a-și exercita astfel defensiva în cîmpul advers —, precum și de *avansare în atac dincolo de linia de avantaj, cît mai grabnic* (cu primul om ce intră în posesia balonului obținut după o aglomerare ordonată sau spontană), *cît mai adînc și cît mai perpendicular* pe ținta adversă, nu va putea fi realizat fără îndeplinirea unei alte sarcini tactice anexe : *recepționarea balonului* în astfel de situații (ca și în general, dealtfel) în mișcare, ba chiar, de preferință, *în plină viteză*. Și, de asemenea, tot cu concursul arbitrilor care au aici o misiune extrem de pozitivă : *de a veghea și de a asigura curățirea „zonei nimănui", a zonei de afară din joc ce se creează automat la orice moment fix ordonat și întîmplător*. Aici se ivește aspectul cel mai pregnant al rolului activ, stimulator și creator al arbitrajelor de concepție și al arbitrilor valoroși.

Așadar, nici un jucător nu va aștepta pe loc pasa partenerului, ci, alergînd cît mai perpendicular pe ținta adversă, va lua contact cu balonul (ieșit din margine sau „maulle" de preferință sau din „maulle" de margine) și apoi eventual cu adversarul, în plină viteză, deja lansat, cu o putere de șoc sporită astfel. Iar pe deasupra, și acesta este factorul cel mai important, dincolo de linia de avantaj.

Aici este cazul să arătăm care sînt cele două trăsături caracteristice ale rugbyului (mai ales cel modern) :

a) este un joc de avansare (de înaintare spre adversar) în orice situație, în orice poziție și la orice nivel ;

b) este un joc de contact și de vigoare.

Ni se pare extrem de prețios adevărul acesta în dezvoltarea unui rugby românesc potrivit calităților noastre fizice morale și de voință. Ați constatat, desigur, nu o dată că orice jucător care primește pasa pe loc sau nu se adresează pasei în viteză se lansează apoi foarte greu, buclează atacul, îl lateralizează, îl avortează în placajul adversarilor, nu se poate demarca pe pasă, nu-și poate, ca atare, „bate" adversarul direct (ceea ce în jocul de 3/4 este o condiție esențială), nu poate pătrunde *între adversari și dincolo de ei*, spre a crea astfel decalajul întregii linii și omul în plus, ba chiar adeseori recepționează cu dificultate balonul, îl scapă sau frînează lansarea întregului atac sau contraatac. Este cazul clasic al 1/2 la deschidere. *Fără adîncime și fără lansarea în viteză a partenerului pe pasă, regula pasei în urmă* proprie numai rugbyului *ar fi un nonsens* pentru ideea înaintării către ținta adversă. Iată cum acest aparent neînsemnat adevăr al jocului ascunde poate una dintre cele mai grave și frecvente carențe de concepție, generatoare a lipsurilor de instruire, de arbitraj și de joc.

Ar mai fi, poate, de adăugat la acest punct al expunerii încă o precizare. Plecarea la atac a primului jucător ce intră lansat în posesia balonului cîștigat la grămezi, margini și „maulle"-uri constituie un imperativ absolut al jocului modern, deoarece de aici și cu aceasta începe, credem noi, rugbyul. În acest fel acest prim atacant (de regulă, 1/2 grămadă urmat, bineînțeles de linia de 3/4 și de jucătorii din linia a III-a) *va reuși ca*, folosind în favoarea sa zona de afară din joc pe care o poate străbate fără opoziția imediată a adversarilor legați în grămadă sau retrași dincolo de această linie a ultimelor picioare, *să aibă primul contact cu apărătorii* dincolo de această zonă, adică dincolo de linia de avantaj, deci în terenul advers. Și dacă totuși — deși acest lucru nu trebuie să se întîmple — el nu va putea pasa imediat (mijlocașului la deschidere venit la nivelul atins de purtătorul de balon sau unui linia a III-a plecat cu el în susținere), în acest caz, aglomerarea și „maulle"-ul sau grămada deschisă ce se va naște acolo va avea loc în urma înaintașilor sau a 3/4 adverși, nevoiți să se replieze astfel printr-o zonă minată de legea lui afară din joc spre a lua parte la un grupaj care deja a început să reculeze și într-o mișcare de retragere ce se va opune cu greu și tîrziu celei ofensive. Și cînd, în sfîrșit, de-abia vor reuși cu mari eforturi să reechilibreze șocul de înaintare al adversarilor (care nu vor înceta să împingă fără să scoată balonul atîta timp cît acest lucru va fi posibil), de-abia atunci atacanții, bine organizați în dispozitive de atac, pe partea închisă sau deschisă, vor „expulza" balonul unui jucător, primul, lansat în mare viteză și pe o parte greu de bănuit, urmat la nivelul atacului său de o întreagă linie ofensivă plecată din timp și din adîncime.

Cam așa ar putea să arate o fază de rugby adevărat. Și pentru a pune, în sfîrșit, capăt acestei pledoarii, nu ne rămîne decît să vă invităm ca, pentru verificarea afirmației pe care am făcut-o în cîteva rînduri că atît principiile, cît și sarcinile tactice propuse va trebui să satisfacă și să slujească obiectivele majore ale spiritului jocului și că, la rîndul lor, ele însele (principii și sarcini) se vor armoniza într-o interdependență realistă între ele și cu spiritul jocului, toate izvorîte și susținînd practica propriu-zisă a jocului. Ca verificare, ziceam, vă invităm să analizați faza ideală reprezentată mai sus și s-o treceți cu toată exigența prin toate criteriile, principiile, enunțurile și deziderateie prezentate de-a lungul acestui material. Dar, mai ales al acelui major, imperios și urgent țel al rugbyului românesc, acela al publicizării sale, al cuceririi unui public care să umple, plin de exaltare, tribunele unui imens stadion, stadion rezervat în exclusivitate rugbyului, al unui astfel de public pe care noi, toți care iubim rugbyul, îl visăm din toată inima și pe care nădăjduim că vom ajunge totuși să-l vedem odată înconjurîndu-ne.

N.a. — Materialul de față cuprinde, desigur, într-o formă extrem de succintă, un prea bogat conținut spre a putea fi redat suficient de explicit în spațiul afectat. De aceea, autorul solicită efortul cititorilor în suplinirea lipsurilor inerente.

D. MANOILEANU : Prémisses théoriques de l'élaboration d'une conception de jeu et d'arbitrage en rugby

Continuant son plaidoyer en faveur de la connaissance et du respect strict de l'esprit du jeu, l'auteur énonce les principes qui doivent se trouver á la base de la conception en rugby : 1) le respect strict et sans hésitation du reglement de jeu, de l'arbitre et de ses décisions ; 2) le maintien le plus long et continu du ballon en jeu et dans le champ de jeu ; 3) le passage facile et rapide de l'attaque à la défense, et de la défense à l'attaque (contre-attaque), ainsi que les solutions pratiques, les éléments techniques avec lesquels on peut réaliser les principes de la conception de jeu, et on pourra satisfaire en même temps les objectifs de l'esprit de jeu : 1) le retour permanent des joueurs derrière le ballon vers leur propre terrain de jeu ; 2) l'inclusion prompte des joueurs dans la phase de jeu, selon les exigences tactiques du moment, et non de leur poste sur la feuille d'arbitrage ; 3) encadrement du possesseur du ballon ou de la pointe de défense des deux côtés et à l'arrière ; 4) respect de la proffondeur entre le possesseur du ballon ou de la pointe de défense et les partenaires qui les encadrent selon la tâche antérieure ; 5) le dépassement de la ligne d'avantage — marquée par le ballon dans n'importe quel moment du jeu — le plus rapidement possible, tant en largeur que perpendiculaire sur la ligne de but.

D. MANOILEANU : Theoretical Premises Underlying A Conception Playing and Arbitration in Rugby

The author makes a plead in favour of the strict observance of the spirit of the game which should be very well known, and sets forth the principles governing rugby playing : 1) strict and unwavering observance of the rules of the game, of the referee's admonitions, and decisions (the referee should be consistent and strict in his decision) ; 2) continuous and long-running of the ball ; 3) rapid and easy transition from attack to counter-attack and defence tactics. Moreover the author provides practical solutions and describes various technical elements contributing to activating the conception of the game and the spirit of the game : 1) permanent recovery by the players of their position behind the ball, in their own field ; 2) prompt adjustment of the players to practical situations, not only to those proper to their post ; 3) the ball carrier's and the ball defender's strict position on two sides and with an eye to their backs ; 4) the observance of the strict distance between the ball carrier and ball defender and the respective partners ; 5) the outdistancing of the advantage line marked by the ball at any moment of the game, and this is to be done rapidly, deeply perpendicularly to the target line.

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

MIHAI IONESCU

Ziarist

10. APĂRARE. Situaţie tactică în care o echipă încearcă să-l împiedice pe adversar a înscrie goluri, să-l deposedeze de minge şi, preluînd astfel iniţiativa, să caute a organiza acţiuni ofensive proprii. O echipă este considerată a fi în apărare din momentul în care balonul a intrat în posesia adversarului, chiar dacă acesta este şi portarul (situaţie fundamentală de apărare).

11. APĂRARE AGLOMERATĂ. Formă de organizare a unei echipe în defensivă, în cadrul căreia numărul jucătorilor prezenţi în faţa porţii proprii se majorează (6—8) în ideea micşorării distanţelor dintre apărători şi deci a barării căilor de pătrundere a atacanţilor adverşi. Orice echipă se poate apăra supranumeric, dar organizat în cursul unui joc, ca bază de plecare în vederea desfăşurării ulterioare a unor acţiuni ofensive. Aceasta corespunde întru totul principiilor jocului modern. Nu acelaşi lucru se poate spune în cazul în care aglomerarea apărării are un caracter permanent, cu intenţii destructive şi cu abandonarea deliberată a spiritului ofensiv.

12. APĂRARE AGRESIVĂ. Formă de organizare a defensivei, care presupune presingul făcut de înaintaşi şi atacul permanent asupra jucătorului advers, aflat în posesia mingii.

13. APĂRARE ÎN LINIE. Formă specifică de acţiune în defensivă, potrivit căreia o echipă caută să tragă maximum de foloase, de ordin tactic, de pe urma aplicării jocului la ofsaid. Procedeul în sine, aparent simplu, presupune o perfectă sincronizare în momentul deplasării către înainte a fundaşilor, aşezaţi în linie, atunci cînd un jucător advers - atacat pentru a fi deposedat - pasează mingea în faţă, unui coechipier. În practica fotbalistică, tactica aceasta a jocului la ofsaid se transformă, adeseori, într-un scop în sine cu intenţii evident defensive şi chiar de antijoc, care denaturează esenţa jocului şi subminează valoarea spectacolului sportiv. În plus, echipa care se apără în linie este expusă permanent unor riscuri aproape inevitabile (nesincronizarea acţiunilor fundaşilor, unele neatenţii ale arbitrilor) care convertesc presupusele avantaje, în dezavantaje. Adepţii acestei forme de apărare, aduc în sprijinul opţiunii lor tactice, marile victorii obţinute de echipa belgiană Anderlecht - promotoarea apărării în linie — şi, mai recent, de Ajax. Adevărul este însă că aceste succese se datoresc nu felului în care acţionează (mai bine zis, au acţionat) în defensivă cele două celebre formaţii, ci dimpotrivă, caracterului ofensiv pe care-l imprimă întregului joc calităţile deosebite ale majorităţii jucătorilor lor.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1976, pag. 66

14. APĂRARE ÎN ZONĂ. Formă de organizare a defensivei, în cadrul căreia fiecare jucător din apărare acționează într-o anumită zonă din jumătatea proprie de teren, unde supraveghează și urmărește acțiunile oricărui adversar. Este o apărare mai elastică. Ea oferă o mai mare siguranță în acțiunea colectivă de protecție a zonei periculoase din fața porții. Pretinde un bun plasament al jucătorilor și o justă apreciere a intențiilor înaintașilor adverși. În schimb, apărarea în zonă are un caracter pasiv, excluzînd, oarecum, lupta pentru minge în afara zonei.

15. APĂRARE „OM LA OM". Formă activă de organizare a defensivei, în cadrul căreia fiecare apărător execută marcajul strict asupra unui adversar dinainte stabilit. Aceasta presupune ca, atunci cînd echipa adversă a intrat în posesia mingii, apărătorii să se găsească în apropierea adversarului încredințat, să-l urmărească în toate acțiunile lui — cu și fără balon — și să-l atace pentru a-l deposeda în momentul preluării mingii. Apărarea „om la om" mai impune prezența liberoului în spatele liniei de fundași, ca rezervă de intervenție în cazul cînd unul dintre apărători a fost depășit.

16. APĂRARE COMBINATĂ („OM LA OM" ȘI „ÎN ZONĂ"). Formă de organizare a defensivei, în cadrul căreia o parte dintre apărători acoperă o anumită zonă a terenului, marcînd pe adversari, în timp ce alții aplică marcajul strict asupra a 1—2 atacanți mai valoroși, buni creatori, sau buni realizatori.

17. APATIE DE START. Formă de manifestare a stării de start caracterizată prin lipsă de interes, slabă mobilizare în vederea efortului. Jucătorilor în această situație li se recomandă o încălzire șocantă, de scurtă durată, dar mai intensă.

18. ATAC. Situație tactică în care o echipă se găsește în posesia mingii și are posibilitatea de a organiza o acțiune ofensivă în scopul de a înscrie goluri și a obține, în acest fel, victoria. O echipă se socotește a fi în atac chiar din momentul în care mingea se află în posesia portarului propriu și urmează a fi degajată (situație fundamentală de atac).

19. ATAC POZIȚIONAL. Forma obișnuită de organizare a jocului ofensiv, bazată pe schimbarea repetată de pase și de locuri, inițiată din orice zonă a terenului și desfășurată cu intensități de execuție diferite. Spre deosebire de contraatac, atacul pozițional este, prin excelență, combinativ, prezentînd avantajul unei mai mari precizii în transmiterea mingii și mai multă certitudine în ce privește păstrarea inițiativei.

20. ATAC SUPRANUMERIC. Formă de organizare a jocului ofensiv, în cadrul căreia o echipă acționează, în zona porții adverse, cu un număr mai mare de jucători decît în mod obișnuit, obținînd în acest fel un raport de forțe superior, grație căruia șansele de menținere a inițiativei și de finalizare sînt mai mari. A ataca supranumeric reprezintă un principiu al fotbalului modern a cărui aplicativitate în practică se bazează pe capacitatea jucătorilor de a fi permanent prezenți — și în egală măsură — în fazele de apărare și de ofensivă și pe supleţea tactică colectivă, capabilă să asigure superioritatea numerică în funcție de necesitățile fazei.

SFATUL MEDICULUI

ABUZUL DE MEDICAMENTE LA SPORTIVI

Dr. IONEL ȚUGUI
Spitalul clinic Colțea

«Dacă practicăm exercițiile fizice, nu mai avem nevoie de medicamente»
— AVICENA

Abuzul de medicamente, care a ajuns astăzi o adevărată „plagă" sau „nenorocire" a societății noastre contemporane, ca o consecință negativă a civilizației moderne, a devenit o „modă" și în lumea sportivilor. De la o folosire judicioasă și rațională a medicamentelor și cu toată multitudinea și varietatea de efecte pozitive, făcută conform prescripției și sub controlul medicilor, trecîndu-se la abuz și polipragmazie de medicamente, la automedicație și farmacomanie, s-a ajuns la o încredere exagerată în unele medicamente și în unele „pilule" cu puteri miraculoase, s-a ajuns la o adevărată medicamentofagie și la consecințele acesteia, respectiv la medicamentodependență și la obișnuința organismului cu medicamentele respective.

Unii sportivi, pentru a obține performanțe, recurg la medicamente excitante, iar alții, pentru a-și calma necazurile în cazul unor insuccese, folosesc tranchilizante. Dar și unele și altele, prin efectele lor artificiale de a excita sau de a calma prin deprimare, modifică activitatea fizică și psihică a sportivilor respectivi în sensuri diametral opuse celor dorite: utilizarea medicamentelor cu scopul de a crește în mod artificial randamentul atletic și energetic (cele din clasa amfetaminelor care excită sistemul nervos central) are drept consecințe negative diminuarea preciziei (atît de necesară în practicarea unor ramuri sportive), greutatea și dezorganizarea în aprecierea și în importanța succesiunilor activităților etc., iar folosirea acestor „amine de trezire" poate avea consecințe și mai grave, ducînd chiar la accidente mortale. Unii sportivi folosesc și alte medicamente de sinteză, cu formulă asemănătoare adrenalinei și făcînd parte din grupa psihoanalepticelor, care fac să

Educație fizică și sport, nr. 3, 1976, pag. 68

scadă senzația de oboseală și de nevoie de somn, stimulează activitatea fizică etc. În această grupă se include și cofeina (substanță excitantă care există în cafea, în ceaiurile tari, în ciocolată etc.), care, luată în anumite doze (200 mg, respectiv o ceașcă de cafea), este utilă, fiziologică, adică poate să producă o creștere a forțelor motorii, a rapidității reflexelor și a coordonării mișcărilor. Dar dacă dozele respective sînt depășite (și este foarte greu de stabilit limita între doza utilă și cea toxică, deoarece fiecare organism reacționează în mod diferit la aceeași cantitate de medicamente), atunci rezultatele sînt cu totul altele decît cele dorite și scontate. Astfel, dacă doza de cofeină pură este introdusă rapid în organism prin injectare, atunci consecințele și rezultatele se modifică, se accentuează stările de nervozitate psihică, iar motricitatea și reflexele devin greoaie etc.

Dar întîrzierea subiectivă a senzației de oboseală și a celei de somn (care sînt importante semnale de alarmă pentru organism, arătîndu-i că el are nevoie de odihnă), precum și stimularea artificială a activității fizice prin medicamente sînt deosebit de nocive pentru organismul sportivilor, deoarece duc la epuizarea treptată a organismului. Folosirea stricninei (stimulent la nivelul bulbului rahidian prin excitarea centrilor respiratori și vasomotori), a camforului și a produșilor similari (coramina și cardiazolul, care excită acțiunea stimulativă de la nivelul centrului respirator bulbar și vasomotor), a insulinei (cu acțiune defatigantă și stimulatorie asupra musculaturii), a adrenalinei (care crește utilizarea hidranților de carbon și a tensiunii arteriale în timpul efortului fizic), a hormonilor sexuali și a anabolizantelor de sinteză (cu consecințe asupra forței și rezistenței musculare, asupra anabolismului și în special asupra stării de oboseală și asupra tonusului general al organismului) etc. au și consecințe negative, întrucît creșterea artificială a forțelor sau recuperarea lor cu ajutorul medicamentelor sau al altor mijloace decît cele naturale (odihnă, somn etc.), pentru a cîștiga diferitele concursuri și întreceri sportive, în mod nesportiv, cu ajutorul „pilulelor miraculoase", sînt deosebit de dăunătoare pentru organismul sportivilor, în sensul că, în ultimă instanță, acestea, departe de o spori forțele, le diminuează treptat și în mod continuu pînă la epuizarea lor totală.

Aminele „de trezire" (benzedrina, pervitinul, ortedrina etc.), prin sforțările bruște pe care le produc peste cele fiziologice posibile, duc la epuizarea celulelor nervoase, cu consecințe grave, chiar mortale. Tulburări serioase produc sportivilor și alte medicamente cu acțiune excitantă nervoasă centrală și care dau insomnii, nervozitate, stări de anxietate, groază etc. Sportivii nu trebuie să confunde adevăratele medicamente fortifiante de care au nevoie uneori, cu excitantele, drogurile etc. care prejudiciază în mod evident organismul, prin obișnuință, efecte toxice depresive, toxicomanie și altele. Folosirea abuzivă, anarhică și nerațională a medicamentelor, ca și asocierea empirică a unor medicamente, are consecințe grave asupra organismului sportivului, ce merg de la simpla obișnuință, pînă la intoxicații grave și chiar mortale. În cazul „obișnuirii" organismului cu dozele luate, sportivii în cauză, pentru a obține cel puțin aceleași rezultate, sînt nevoiți să mărească dozele de medicamente, ceea ce creează un adevărat cerc vicios, din care

are de suferit numai organismul sportivilor respectivi, deoarece, cu timpul, apare o adevărată intoxicație cronică. Obișnuind organismul lor cu astfel de medicamente, sportivii cad în robia medicamentelor respective : mîna lor se întinde în mod automat după medicamente, precum cea a fumătorului vicios după o țigară. Așadar, abuzul de medicamente se transformă, cu timpul, într-un reflex, într-o necesitate organică absolută, similară stupefiantelor sau nicotinei ; sportivii respectivi capătă un adevărat grad de „dependență publică" față de medicamentele respective.

Folosirea abuzivă a tranchilizantelor, a medicamentelor „liniștitoare" sau „calmante" de genul carbaxinului, meprobamatului etc., produce, pe lîngă grave perturbări și diminuări ale instinctului sexual, și dereglări și modificări ale celulelor nervoase din encefal, punînd astfel în primejdie nu numai cele mai sensibile și importante celule, dar și pe cele care, odată distruse, nu se mai regenerează niciodată și de care depind toate activitățile sportive.

In concluzie, sportivii care abuzează de unele medicamente, pentru a obține eforturi suplimentare cu ocazia unor competiții și pentru cîștigarea concursurilor respective, nu numai că abdică de la etica sportivă (căci încearcă să-și trișeze partenerii și să cîștige probe și concursuri în mod neloial), dar prin acest abuz se expun unor consecințe multiple fizice și morale, profund dăunătoare, ducînd pînă la infirmitate psihică și fizică, cu urmări și asupra descendenților (malformații osoase, oculare, scheletice, cranio-cerebrale etc.).

Fișier bibliografic

CĂRȚI ÎN BIBLIOTECA C.N.E.F.S.

BUGGEL E. ș.a.: Educație fizică și turism în familie, Ed. Stadion București, 1974.

DUMITRESCU I. P.: Începuturi sportive bucureștene, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

DUMITRESCU I.: D-ale pescarilor, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

DUMITRU CARMEN: Inima și sportul de performanță, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

DUMITRU T.: Simfonie helvetică, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

ENACHE D.: Bucătăria unităților gastronomice, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

GHEORGHIU C.: România rutieră, vol. 1 și 2, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

GÂRLEȘTEANU D.: Trei decenii de aur din istoria sportului românesc, 1944—1974, Ed. Stadion, București, 1974.

GOLU M.: Principii de psihologie cibernetică, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1975.

HENȚ P., OCHIALBI P.: Ultima repriză, Ed. Stadion, București, 1974.

ILEASA V.: Mica Sirenă — Danemarca-Copenhaga, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

ILIESCU A.: Biomecanica exercițiilor fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

ILIESCU E.: Das Retezat Gebirge, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

IONESCU-ALBU ATANASIA, LEUȘTEAN ELENA: Exerciții pentru dezvoltarea mobilității, Ed. Stadion, București, 1974.

IONESCU-DUNĂREANU I.: Piatra Craiului, ghid turistic, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

IONESCU-DUNĂREANU I.: Cartea drumeției, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

IONESCU N.: Exportul intern de mărfuri, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

JIPA E.: Lecții de gimnastică modernă și de întreținere, Ed. Stadion, București, 1974.

KOSTKA VL.: Hochei, jocul modern, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

LEVIȚCHI L. D.: Îndrumar pentru traducătorii din limba engleză în limba română, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1975.

LEWIN G.: Înotul pentru copii, Ed. Stadion, București, 1975.

LÖFFLER H.: Litoralul românesc, album. Ed. Sport-Turism, București, 1975

LUDU V.: Scriitorii români și lumea sportului, Ed. Stadion, București, 1974.

MANOILEANU D.: Elogiul efemerei perfomanțe, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

MARCU O., RATZ Z., BORDA M.: Munții Giurgeului — ghid turistic, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

MARCU O., RATZ Z., BORDA M., GYERGYOI-HAVASOK A.: Turistikai Köreyvkiado, București, 1974.

MARINCA I.: Moara îndrăgostiților, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

MĂTASA ELENA: Lacul Omului, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

MIHALACHE G. : Acei bărbați minunați și mănușile lor de box, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

MIHALACHE M. : Sportul în arta românească, Ed. Stadion, București, 1974.

MIHALACHE M. : București, văzut de pictori, album - text în limbile română, germană, franceză, engleză, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

MIRONESCU V.. GHIȚĂ M. : Itinerarii turistice în zona „Porților de Fier," Ed. Sport-Turism, București, 1975.

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

MITRU AL. : București în legende și povestiri, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

MOISES FR. : Campionatele Mondiale de fotbal, 1930—1974 Ed. Stadion, București, 1974.

MUNTEANU A. : Tulcea — mic îndreptar turistic, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

MURARU A. : Lecții de judo, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

NICOARĂ N. : Europa — kilometrul zero, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

NICOLESCU E. : Marketingul în turism, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

NICULESCU A. : Corabia cu 11 pasageri, Ed. Stadion, București, 1974.

NICULESCU M. : Ghidul spectatorului de rugby, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

NOVĂCEANU D. : Precolumbia, teritoriul miturilor astrale, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

SCIURKOVA N. E. : Convorbiri cu antrenorul despre educație, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

SIMION P. : Journal Helenic, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

SIMIONESCU I. : Pitorescul României, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

SIMIONESCU M. H. : Răpirea lui Ganimede, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

SLĂVESCU P. : Nu totdeauna muschetarii sînt... bărbați, Ed. Stadion, București, 1974.

GLORIOASA ANIVERSARE A PARTIDULUI

Peste puțin timp, în ziua de 8 mai, se vor împlini 55 de ani de la întemeierea Partidului Comunist Român, eveniment pe care comuniștii, întregul nostru popor îl întîmpină într-o atmosferă de puternică efervescență creatoare. Ca în fiecare an, această aniversare — care ne-a devenit scumpă tuturor — constituie un prilej de a evoca drumul glorios străbătut de partid de-a lungul existenței sale și de a ne concentra, totodată, mai temeinic asupra obiectivelor actuale și de perspectivă care stau în fața partidului, a întregii noastre națiuni.

Istoria celor 55 de ani care s-au scurs de la 8 mai 1921 pune în evidență adevărul că partidul comunist — continuator direct al vechii mișcări muncitorești, apărute la mijlocul veacului trecut — a fost cel mai fidel exponent al intereselor clasei muncitoare, ale tuturor oamenilor muncii de la orașe și sate, fără deosebire de naționalitatea lor, slujind cu abnegație și credință cauza libertății și fericirii poporului. În toată această perioadă, partidul — care a crescut și s-a dezvoltat ca un stejar viguros, cu rădăcinile adînc împlîntate în solul realității naționale — a dovedit o înaltă înțelegere a sensului dezvoltării sociale, precum și capacitatea de a concepe, în raport de condițiile interne și externe ale fiecărei etape, programe realiste și mobilizatoare, în deplin consens cu interesele vitale ale poporului. Lupta — dusă mulți ani în condițiile aspre ale ilegalității — împotriva exploatării, pentru libertate și progres social, pentru independență națională, înfăptuirea insurecției naționale antifasciste și antiimperialiste, participarea României la războiul antihitlerist pînă la victoria definitivă asupra Germaniei fasciste, democratizarea țării, abolirea monarhiei, apoi procesul complex al revoluției și construcției socialiste au relevat cu pregnanță meritul istoric al partidului nostru de a fi știut să elaboreze, pe baza studierii atente a cerințelor și posibilităților obiective, soluții judicioase pentru rezolvarea tuturor problemelor din fiecare etapă a procesului revoluționar.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1976, pag. 1

În noua epocă de după Eliberare, partidul comunist a fost forța conducătoare în măreața operă de construire a orînduirii socialiste, asigurînd țării o deplină și reală independență, deschizînd larg calea progresului multilateral în folosul poporului liber și stăpîn pe soarta sa. În mod distinct se reliefează, în acest sens, perioada de deosebită importanță marcată de Congresele IX, X și XI ale partidului, care a permis declanșarea unor vaste energii în toate sectoarele construcției socialiste și care poate fi apreciată pe drept cuvînt cea mai fertilă din întreaga epocă ce a urmat eliberării patriei.

Avînd în ansamblul economic și social o bază deosebit de trainică pentru progres, mișcarea noastră sportivă — condusă de partid, investită cu onorante răspunderi și beneficiară a unui mereu mai larg sprijin material — a cunoscut, de asemenea, în acești ani o puternică dezvoltare sub toate aspectele. Asemenea altor documente de partid anterioare, Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie-martie 1973 și Mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive (din februarie 1975) au constituit un prețios îndreptar și stimulent, pentru o activitate mai susținută, cu eficiență sporită, atît în sportul de masă, cît și în cel de performanță.

În conștiința poporului, marile succese dobîndite în această perioadă, care a marcat trecerea la făurirea societății socialiste multilateral dezvoltate, sînt indisolubil legate de rolul decisiv al tovarășului Nicolae Ceaușescu în fundamentarea și aplicarea liniei generale a politicii interne și externe a partidului, în promovarea unui spirit de lucru dinamic și creator, în perfecționarea relațiilor de producție și sociale, în instituirea unui climat bazat pe principiile și normele eticii și echității socialiste. Patriot înflăcărat și internaționalist consecvent, eminentă personalitate a lumii contemporane, secretarul general al partidului ne oferă tuturor un exemplu minunat de devotament pentru cauza poporului și de slujire plină de abnegație a intereselor sale supreme.

La cea de a 55-a aniversare, Partidul Comunist Român se înfățișează mai puternic ca oricînd, mai oțelit, cu o coeziune interioară de monolit, înconjurat de dragostea și încrederea nemărginită a întregii națiuni, pe care o conduce neabătut pe calea progresului și civilizației socialiste. Aniversarea de la 8 mai — care anul acesta precede un alt eveniment de mare însemnătate în viața politică și ideologică a țării, Congresul educației politice și culturii socialiste — este astfel o sărbătoare nu numai a comuniștilor, ci a tuturor oamenilor muncii, care își exprimă atașamentul față de partid, în primul rînd prin munca fără preget pentru înfăptuirea politicii sale, pentru transpunerea în viață a istoricelor hotărîri adoptate de Congresul al XI-lea, chezășie a ridicării țării pe trepte tot mai înalte de progres și bunăstare, a făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate.

Participînd plenar la acest efort creator al oamenilor muncii din țara noastră, tineretul sportiv își exprimă și cu prilejul acestei glorioase aniversări recunoștința și dragostea sa fierbinte față de partid, angajîndu-se să contribuie tot mai mult — prin comportarea și rezultatele sale în marile competiții și îndeosebi la Jocurile Olimpice — la creșterea neîncetată a prestigiului internațional al scumpei noastre patrii.

Educația fizică și sportul în învățămînt

GIMNASTICA RITMICĂ ÎN ŞCOALĂ (IV)

Prof. ILEANA JIPA

Liceul „Spiru Haret" — Bucureşti

În practicarea exercițiilor fizice, a jocurilor sportive, o deosebită importanță prezintă educarea simțului de orientare în spațiu, de percepție spațială. Posibilitatea de a percepe spațiul este necesară nu numai în contextul educației fizice și al activității sportive școlare, ci mai ales în direcția dezvoltării psihomotorii, a dinamismului în orice acțiune, iar pe alt plan slujește evoluției intelectuale. Educarea percepției spațiului are repercusiuni în afara educației fizice în toate direcțiile atît din perioada școlară cît și pentru următoarea perioadă în viața de toate zilele și în activitatea profesională.

Prin educarea percepției spațiale ajungem la îmbunătățirea posibilităților de a ne da seama, de a înțelege mai bine relațiile existente și raportul între propriul corp și obiectele, elementele, fixe sau mobile și persoanele din mediul înconjurător. Corpul propriu este factorul în jurul căruia se organizează educarea percepției spațiului și orientării în spațiu.

În primul rînd, încă de la cea mai fragedă vîrstă, copilul trebuie să ia cunoștință de sine în spațiu și anume de poziția propriului corp și a segmentelor, direcțiile de deplasare ale acestora.

În diferite situații în care se află corpul, în diversitatea de mișcări pe care o execută, propriile senzații kinestezice trebuie raportate la semnalele primite din afara corpului prin văz, auz, pipăit.

Educarea percepției spațiului în lecția de educație fizică și în celelalte activități sportive școlare se realizează în primul rînd printr-o bună pregătire fizică generală, pe baza căreia aplicăm exerciții în legătură cu situațiile în care se poate găsi corpul față de elementele mediului înconjurător. Ne referim astfel la orientarea spațială față de elemente, lucruri, obiecte fixe, raportînd la ele mișcarea propriului corp.

Altă situație este aceea a corpului propriu față de obiecte mobile din jurul nostru și a obiectelor mobile aflate în propria mînuire. Mai deosebim situația corpului în raport cu alții și a corpului în cadrul unui grup.

Prin gimnastica ritmică deținem o seamă de exerciții, de mijloace prin care putem ajunge la un nivel ridicat al posibilității de percepere spațială, de orientare în spațiu. Foarte necesară în procesul educativ în acest sens este reprezentarea spațiului de lucru folosită în practicarea gimnasticii ritmice. Reprezentarea spațiului de lucru este făcută sub forma unui patrulater, una din laturi fiind „direcția principală". La mijlocul acestei laturi este fixat punctul 1, iar în continuare sînt numerotate colțurile și centrul laturilor pînă la 8, în sensul acelor ceasornicului (fig. 1).

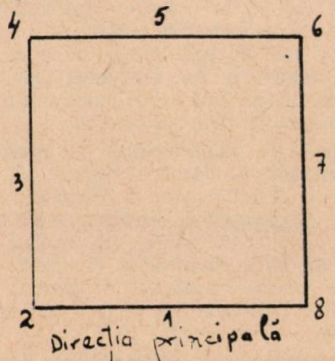


Fig. 1

De o deosebită eficiență sînt exercițiile la bara de perete din dansul clasic atît în prelucrarea analitică a corpului,

cît și pentru obținerea unor reprezentări exacte asupra propriului corp și atingerea unor posibilități de subtilă percepție a relațiilor spațiale și orientare în spațiu. Introducerea în lecțiile de educație fizică la toate clasele de fete și în cadrul orelor de activitate sportivă a exercițiilor la bară din dansul clasic se recomandă și prin prisma acestor valori.

Pentru realizarea educării în sensul raportului spațial al corpului propriu față de obiecte mobile din jurul nostru și față de obiecte în mînuire proprie, gimnastica ritmică ne oferă infinita gamă a exercițiilor cu obiecte.

Exercițiile de aruncare și prindere, de lansare și reapucare a diferitelor obiecte în diferite planuri, traiectorii, în aer și pe sol, cu sau fără parteneră, toate mînuirile executate cu aparatele ce se folosesc în gimnastica ritmică sînt deosebit de eficiente pentru dezvoltarea maximă a simțului de orientare în spațiu și percepție spațială ; și îngemănat, atingerea unui grad optim de executare a exercițiilor cu obiecte și însușirea unor elemente de mare dificultate și spectaculozitate este condiționată de educarea la un înalt nivel a percepției spațiale, a orientării în spațiu. Exercițiile sub formă de programe de ansamblu sînt specifice gimnasticii ritmice și foarte mult aplicate în activitatea școlară. Acest gen de lucru este foarte mult apreciat în cadrul serbărilor și competițiilor școlare. Programele de ansamblu, pe lîngă că sînt plăcute pentru executante și pentru cei ce le privesc, sînt valoroase pe multiple planuri, între care subliniem și deosebitele efecte ce se remarcă în legătură cu educarea orientării spațiale în cadrul unui grup și față de alte persoane din ambianță.

Pregătirea programelor de ansamblu de gimnastică ritmică trebuie să constituie o fructificare a exercițiilor însușite pe parcursul lecțiilor de educație fizică și de activitate din cadrul secției, dar nu numai atît, ci aceste programe trebuie aplicate și pentru propria lor valoare educativă și de instruire.

În întreaga activitate școlară elementul feminin trebuie să-și găsească prin gimnastica ritmică un răspuns valoros necesităților de mișcare, de dezvoltare armonioasă și multilaterală, de pregătire a sănătății și de menținerea climatului favorabil pentru învățătură și muncă.

Exemple de complexe de exerciții și fragmente de ansamblu folositoare dezvoltării simțului de orientare în spațiu

1. *Complex de exerciții din dansul clasic pentru clasa a V-a.*

Cu umărul stîng la bară, apucat cu mîna stîngă, stînd cu vîrfurile în afară (poziția I), brațul drept lateral : 1 — ducerea piciorului drept înainte pe vîrf, 2 — ducerea piciorului drept (prin alunecarea vîrfului pe sol) lateral, 3 — ducerea piciorului drept înapoi în același fel, 4 — revenire la poziția inițială, 5 — ducerea piciorului drept înapoi pe vîrf, 6 — ducerea piciorului drept lateral pe vîrf (prin alunecare), 7 — ducerea piciorului drept înainte pe vîrf (prin alunecare), 8 — revenire la poziția inițială (fig. 2) ;

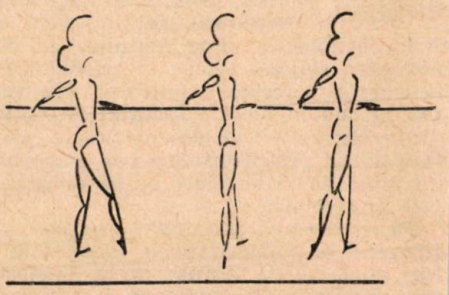


Fig. 2

1—8 — se repetă exercițiul cu diferența că piciorul drept urmează același drum ridicat la 45° de la sol (fig. 3).

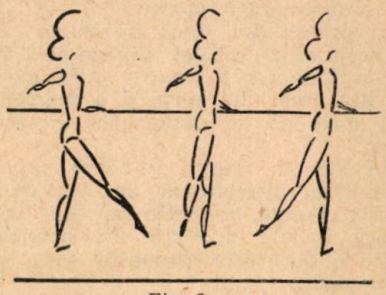


Fig. 3

Notă : pe tot parcursul exercițiului genunchiul și vîrful sînt bine întinse și piciorul răsucit în afară. Se repetă în partea opusă, apucat de bară cu mîna dreaptă.

2. *Complex de exerciții pentru clasele VI—VII.*

Cu umărul stîng la bară apucat cu mîna stîngă, brațul drept lateral,

stînd : 1—2 — ducerea piciorului drept înainte, 3—4 — fandare înainte pe piciorul drept, 5—6 — ducerea braţului drept pe jos înainte, 7—8 — revenire în stînd cu braţul drept lateral (fig. 4);

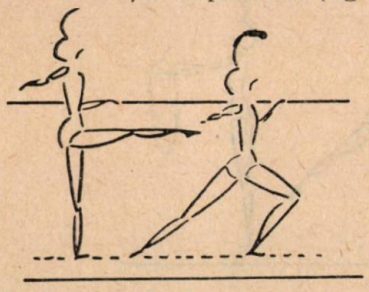


Fig. 4

1—2 — întoarcere 45° la dreapta cu ducerea piciorului drept înainte 45° de la sol, ambele braţe sus, 3—4 — fandare înainte cu uşoară înclinare a trunchiului în direcţia piciorului, 5—6 revenire din fandare cu reapucarea barei cu mîna stîngă, braţul drept sus, piciorul drept înainte 45° de la sol, 7—8 — în trecere 45° la stînga cu revenire la poziţia iniţială (fig. 5) ;

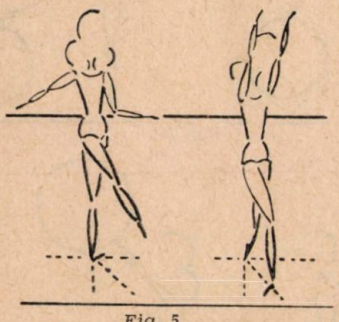


Fig. 5

1—2 — întoarcere 90° la dreapta cu braţele înainte (cu spatele spre bară) piciorul drept înainte pe vîrf, 3—4 — fandarea înainte pe piciorul drept cu ducerea braţelor pe jos diagonal înapoi, trunchiul în uşoară extensie şi din fandare, cu braţele înainte şi piciorul drept pe vîrf, 7—8 revenire la poziţia iniţială (cu întoarcere 90° la stînga şi reapucarea barei cu mîna stîngă) (fig. 6) ; 1—2 — întoarcere la stînga 45° şi ducerea piciorului drept înapoi pe vîrf, braţul drept sus, 3—4 — trecerea greutăţii corpului pe piciorul drept înapoi cu îndoirea genunchiului drept, piciorul drept înainte pe vîrf şi aplecarea trunchiului înainte cu coborîrea braţului drept în direcţia vîrfului stîng, 5—6 — re-

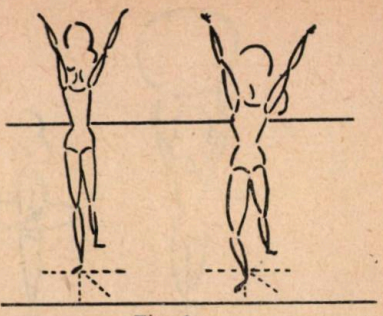


Fig. 6

venirea trunchiului şi a braţului drept sus cu trecerea greutăţii corpului pe piciorul stîng şi întoarcere 45° la dreapta, piciorul stîng diagonal înapoi pe vîrf, 7—8 — revenire la poziţia iniţială (fig. 7).

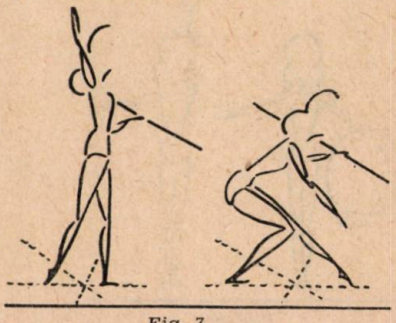


Fig. 7

3. *Fragment de ansamblu cu cercul, pentru clasa a VIII-a.*

Executantele se găsesc pe două diagonale în colţurile 4 şi 8 cu faţa spre centrul spaţiului de lucru (fig. 8),

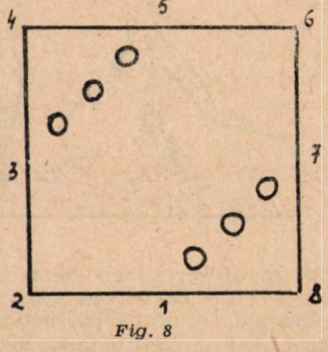


Fig. 8

cu braţele sus, cercul în plan frontal, stînd : 1—2 — întoarcerea cercului, intrare în cerc şi ieşire din cerc cu săritura prin păşire înapoi cu piciorul drept, aducerea cercului în faţă în plan frontal, braţele înainte, mîna

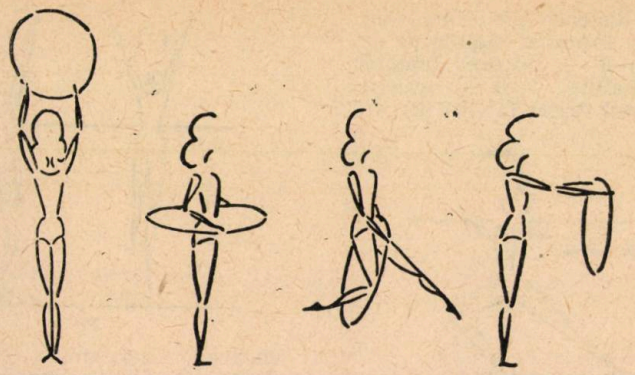


Fig. 9

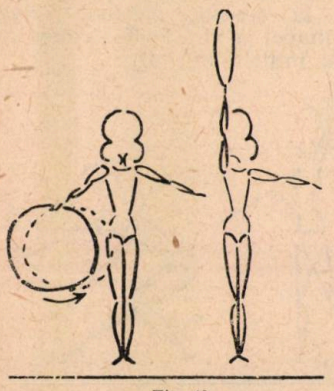


Fig. 10

balans înainte și aruncarea cercului spre partenera din față și apucarea (cu ambele mîini) cercului apucat de parteneră (cercurile se traversează la jumătatea distanței, păstrînd planul), 5—6 așezarea cercului în față jos ver-

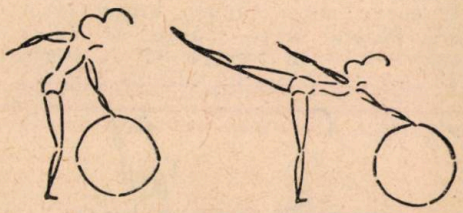


Fig. 11

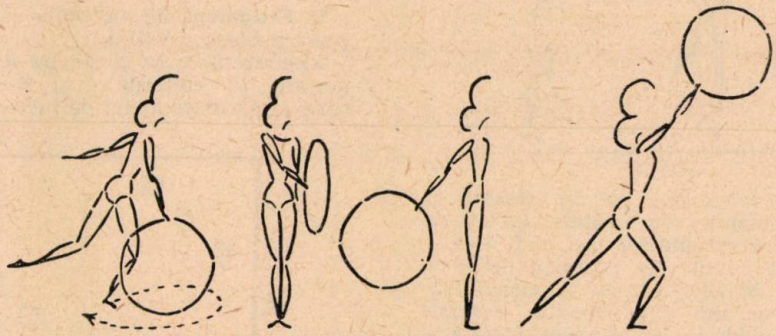
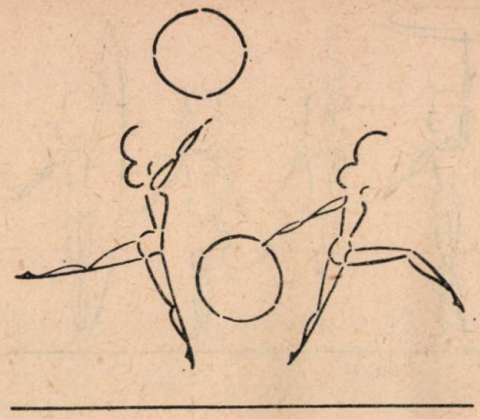


Fig. 12

dreaptă apucă cercul cu palma în sus (fig. 9), 3—4 — învîrtirea cercului pe mîna dreaptă în afară cu arcuiri din genunchi, 5—6 — continuarea învîrtirii cercului cu ducerea brațului drept spre dreapta, 7 — oprire din învîrtire cu apucarea cercului, 8 — ducerea cercului sus în plan sagital (fig. 10); 1—2— balansarea brațului drept cu cercul pe jos înapoi în același plan, 3—4 — tical în plan sagital, sprijinit cu mîna stîngă, 7—8 — cumpănă pe piciorul drept (fig. 11) ; 1—2 — revenire din cumpănă și sprijinirea cercului cu mîna dreaptă, 3—4 — alergare în jurul cercului care rămîne în aceeași poziție sprijinit cu mîna dreaptă, 5 — apucarea cercului cu mîna dreaptă și balans circular pe lîngă umărul stîng, 6 — balans pe jos înapoi pe



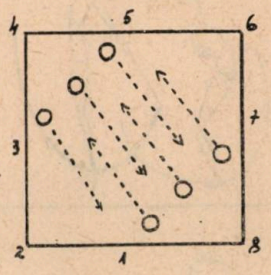


Fig. 13

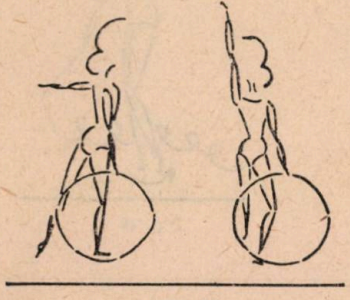


Fig. 14

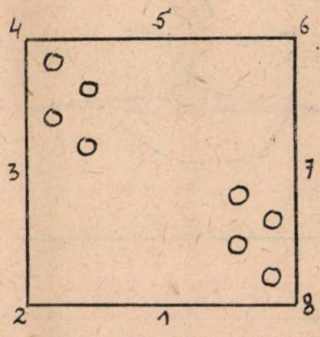


Fig. 15

Fig. 16

lîngă umărul drept și întoarcerea cercului, 7 — fandare înainte pe piciorul stîng, balansarea cercului pe jos înainte sus, 8 — revenire din fandare cu balansarea cercului pe jos înapoi (fig. 12) ; 1—2 — pas adăugat de elan cu piciorul drept, săritură deschisă cu stîngul înapoi cu aruncarea (verticală) și prinderea cercului, 3—4 — pas adăugat de elan cu piciorul stîng, săritura închisă cu balansarea cercului înapoi, 5—6 — se repetă săritura deschisă cu aruncarea și prinderea cercului, în timpul săriturilor liniile schimbă locul prin traversare (fig. 13), 7 — pas cu picorul stîng înainte, așezarea cercului în dreapta pe sol vertical, sprijinit cu mîna dreaptă, 8 — întoarcere 90° la dreapta, ducerea piciorului drept înapoi cu fandare pe stîngul, sprijinirea cercului cu mîna stîngă, ducerea brațului drept sus (fig. 14).

4. *Fragment de ansamblu cu panglici pentru secția de gimnastică ritmică, pregătire avansată.*

Executantele se găsesc în două grupe în colțurile 4 și 8 (fig. 15) în fandare pe piciorul drept cu panglica în mîna dreaptă, brațul drept diagonal sus, bățul panglicii în prelungirea brațului, apucată cu mîna stîngă de capătul liber (fig. 16) ; 1 — apropierea piciorului stîng de dreptul, pregătire pentru val cu balans circular pe lîngă umărul stîng pe jos înapoi, 2 — val de corp în balans circular pe lîngă umărul drept de jos înapoi, 3 — primită prin învăluire spre dreapta, balans circular cu panglica deasupra corpului în plan orizontal (prin înainte spre stînga), 4 — șerpuirea panglicii în față și ducerea brațului drept prin lateral sus (fig. 17), 5 — pas schimbat sărit cu piciorul drept, 6 — pas cu stîngul, impuls și săritură pas cu dreptul înainte peste panglica în balans circular în plan frontal de la stînga pe jos dreapta (fig. 18), 7 — pas cu stîngul, impuls, săritură pas peste panglica în balans circular în

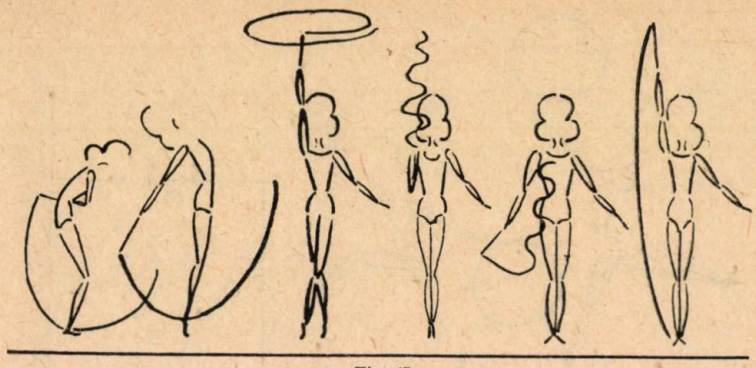


Fig. 17

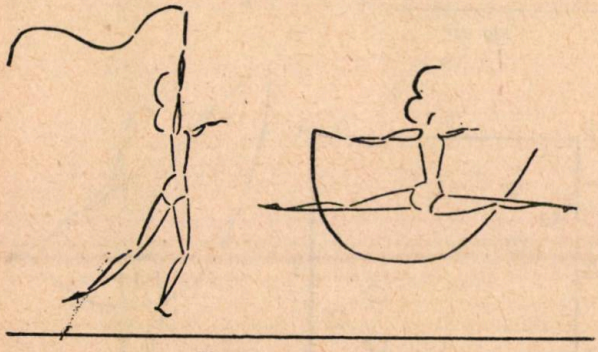


Fig. 18

Fig. 19

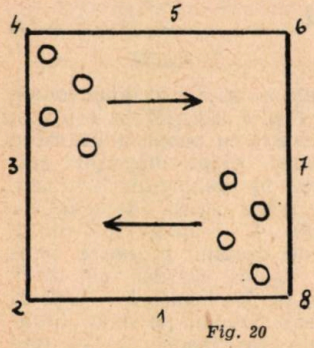


Fig. 20

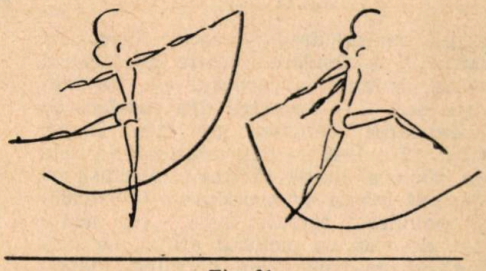


Fig. 21

același fel. În timpul săriturilor grupul din colțul 8 se deplasează în colțul 2, iar grupul din colțul 4 în colțul 6, păstrînd distanța dintre executantele aceluiași grup (fig. 19), 8 — piruetă prin pași mici spre dreapta executînd cu panglica spirală la nivelul solului (fig. 20). La terminarea piruetei executantele din colțul 2 se opresc cu fața spre punctul 6 iar cele din colțul 6 cu fața spre punctul 2.

1—2 — pas schimbat cu piciorul drept, săritură deschisă cu piciorul stîng înapoi, cu balans circular pe jos înainte cu panglica în plan sagital. 3—4 — pas schimbat cu stîngul, săritură închisă cu dreptul în față cu balans circular cu panglica în plan sagital pe jos înapoi, 5—6 — se repetă săritura de la timpii 1—2 precedenți (fig. 21). În timpul săriturilor grupurile se traversează, executantele păstrîndu-și locul în grup (fig. 22).

7—8 — așezarea piciorului stîng lîngă dreptul, genunchii îndoiți, trunchiul îndoit la dreapta, brațul stîng

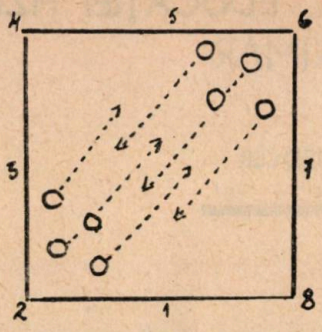


Fig. 22

diagonal sus, se execută cu panglica cercuri orizontale pe sol (fig. 23).

Fig. 23

ILEANA JIPA : La gymnastique rythmique à l'école

Dans la pratique sportive l'éducation du sens de l'orientation dans l'espace, de perception spatiale, revête une importance spéciale, l'éducation de la perception de l'espace a des répercussions en dehors de l'éducation physique dans toutes les directions, tant pendant la période scolaire, que dans la période suivante dans la vie quotidienne et dans l'activité professionnelle.

Par l'éducation de la perception spatiale nous aboutissons à l'amélioration des possibilités de mieux réaliser les relations existantes et le rapport entre le propre corps et les objets, les éléments fixes ou mobiles et les personnes de l'environnement. Le propre corps est le facteur autour duquel s'organise l'éducation de la perception de l'espace et de l'orientation dans l'espace.

L'éducation de la perception de l'espace dans le leçon d'éducation physique et dans les autres activités sportives scolaires, est organisée en premier lieu par une bonne préparation physique générale, sur la base de laquelle nous appliquons des exercices rapportés aux situations où le corps peut se trouver face aux éléments de l'environnement. Nous nous référons à l'orientation spatiale face aux éléments, aux objets fixes, rapportant à ceux-ci le mouvement du propre corps.

Par la gymnastique rythmique nous detenons une série d'exercices, de moyens, par lesquels nous pouvons arriver à un niveau élevé des possibilités de perception spatiale, d'orientation dans l'espace. A ce but, l'auteur présente des exercices avec des objets.

ILEANA JIPA : Rythmical Gymnastics in the School (IV)

The sense of orientation in space — spatial perception — is most important in sports practising, and it bears on physical education especially in the school-age period, to say nothing of its role and place in everyday and professional activities.

A good spatial perception improves the people's awareness and understanding of the relationship existing between the body and the objects, fixed or mobile, as well as the surrounding people.

To get pupils trained in spatial perception during the physical education classes means first of all to get them to obtain a general physical training by a great variety of exercises so as to achieve the adjustment of the body to the surrounding world of objects and beings. Thus they become aware of spatial orientation and perception to objects, elements, the movement of their own body and the respective relationships.

Rythmical gymnastics is a good means of improving spatial orientation and perception. The authoress provides a good many exercises to develop the above-mentioned ability.

DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ, OBIECTIV FUNDAMENTAL AL EDUCAŢIEI FIZICE ÎN CICLUL PRIMAR

Lector univ. PAUL FIEDLER
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iaşi

Creşterea şi dezvoltarea organismului, procese biologice de o deosebită însemnătate în viaţa omului, se manifestă ca fenomene caracteristice vîrstei copilăriei şi tinereţii. Deşi au o bază comună şi se află într-o permanentă relaţie de echilibrare dinamică, ele nu se pot confunda.

Creşterea organismului reprezintă un proces de acumulare şi amplificare cantitativă, de sporire în greutate, volum, lungime, diametre etc. De asemenea, cresc ca număr şi dimensiuni celulele şi ţesuturile, fibrele musculare, organele şi sistemele corpului.

Indicii creşterii se pot aprecia relativ simplu, cu ajutorul criteriilor cantitative : uşor, greu, mic, mare, scund, înalt, iar ca unităţi de măsură : kg şi cm.

Evoluţia organismului cunoaşte însă şi un proces de adaptare şi perfecţionare calitativă a tuturor sistemelor şi organelor, de îmbunătăţire a indicilor funcţionali ai acestora. Aceasta este „dezvoltarea" pe care o punem în evidenţă pe baza criteriilor calitative : bună-rea, rapidă-lentă, timpurie-întîrziată etc.

Creşterea şi dezvoltarea armonioasă a corpului este determinată de factori interni (ereditate, marile funcţiuni coordonate de sistemul nervos şi endocrin), precum şi de factori externi, reprezentaţi prin condiţiile de viaţă, de mediu şi de solicitările care angrenează organismul în diverse acţiuni cu caracter fizic.

Factorii externi, de mare importanţă, sînt făcuţi răspunzători de acea accelerare a creşterii şi dezvoltării copiilor din ultimele decenii, în aproape toate ţările dezvoltate sau în curs de dezvoltare („secular-trend"). La noi în ţară, de exemplu, nivelul mediu al staturii şi greutăţii copiilor de 6 ani este mai ridicat cu 1,1—1,3 cm şi cu 2,3—2,8 kg faţă de anul 1950.

Creşterea şi dezvoltarea organismului uman cunosc o etapizare datorată faptului că se supun unor legi biologice :

— legea creşterii inegale şi asimetrice a ţesuturilor şi organelor ;
— legea ritmului diferit de creştere şi dezvoltare ;
— legea schimbării proporţiilor şi a raportului dintre organism şi părţile sale componente ;
— legea marilor alternanţe în creştere şi dezvoltare ;
— legea creşterii şi dezvoltării diferenţiate pe sexe.

În contextul acestor probleme, creşterea şi dezvoltarea copilului de vîrstă şcolară mică este evaluată prin metoda somatoscopică, întregită prin măsurători antropometrice, probe funcţionale etc.

Se apreciază mai întîi caracterele globale (greutate-înălţime), apoi armonizarea acestora cu segmentele corpului, atitudinea corpului şi a segmentelor, modul cum se mişcă etc. Această metodă este cea mai accesibilă (şi astfel cea mai întrebuinţată), făcînd apel la cunoştinţele observatorului şi experienţa acestuia pentru elaborarea unei concluzii juste.

Aprecierea nivelului de creştere şi dezvoltare a unui copil se face în condiţiile cunoaşterii particularităţilor morfofuncţionale ale vîrstei respective, avînd astfel posibilitatea încadrării subiectului în limitele corespunzătoare, comparînd datele furnizate de subiectul observaţiei cu datele statistice medii (tabelul 1).

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1976, pag. 10

Tabelul 1

TALIA ȘI GREUTATEA ȘCOLARILOR MICI

Vîrsta în ani	Talia medie (cm)		Greutatea medie (cm)	
	Băieți	Fete	Băieți	Fete
6 - 6,5	111,6	111,1	19,3	18,9
6,5 - 7	114,3	113,4	20,3	19,6
7 - 7,5	116,9	116	21,2	20,6
7,5 - 8	119,4	118,5	22,2	21,5
8 - 8,5	121,9	121	23,3	22,6
8,5 - 9	124,1	123,4	24,4	23,7
9 - 9,5	126,8	126	25,5	25
9,5 - 10	129,1	128	26,6	26
10 - 10,5	131,4	131	27,8	27,5
10,5 - 11	133,7	133,3	28,8	28,7

După R. Robacki

În perioada vîrstei școlare mici, creșterea este în general uniformă, accelerîndu-se spre sfîrșit. Aceasta se realizează mai ales pe seama creșterii în lungime a membrelor.

Diametrul bazinului tinde să egaleze lărgimea umerilor. Copiii se află în perioada așa-zisă a „toracelui îngust", în care căile respiratorii sînt înguste, volumul pulmonar mic (frecvență respiratorie în jurul a 30/min.). În schimb, vasele sanguine mari sînt largi, rețeaua capilară bine dezvoltată, lucru ce impune un travaliu accentuat inimii (frecvență ridicată : 90/min).

Oasele sînt elastice, persistă cartilagiile de creștere. Musculatura extensoare : abdomen, spate și membre este slabă.

Deosebirile între sexe sînt mici, totuși băieții au forță mai mare ca fetele. Spre sfîrșitul perioadei se constată o tendință de creștere mai accentuată a taliei fetelor de la orașe în raport cu fetele de la țară sau cu băieții din ambele medii.

Tot acum se produc unele modificări de proporții între centura scapulară și bazin, între talie și alonjă, anticipînd schimbările importante care urmează.

Aceste caracteristici morfofuncționale ne conduc spre formarea unei imagini tip a copilului vîrstei școlare mici, armonios dezvoltat (în limitele fiziologice amintite), dinamic, în plină perfecționare a posibilităților sale psihice (perfecționarea primului sistem de semnalizare, posibilități în progres ale celui de al doilea).

Din punct de vedere psihic, vîrsta școlară mică se caracterizează prin dezvoltarea apreciabilă a proceselor senzoriale, cu deosebire a calităților analizorului vizual și motor. Gîndirea este orientată spre concret, ceea ce impune folosirea mijloacelor intu-

itive în întregul proces instructiv-educativ. Atenția este instabilă, posibilitățile de concentrare reduse, asemenea și voința. Spiritul de imitație este dominat iar emoțiile se manifestă puternic, exteriorizîndu-se ușor.

Copilul este gata oricînd să se manifeste dinamic, se atașează de cei mari și execută sarcinile fără obiecții.

Principalele carențe ale dezvoltării fizice manifestate la această categorie de elevi

— În perioada actuală, există tendința de accentuare a creșterii în înălțime a copiilor de la oraș, comparativ cu cei de la sat, dar calitățile motrice nu sînt tot atît de bine reprezentate ca la aceștia din urmă. În plus, creșterea în înălțime este însoțită și de accentuarea stratului adipos subcutanat (creștere suplimentară în greutate) situație proprie tot copiilor de la oraș.

— Musculatura spatelui, abdomenului, picioarelor (și a boltei plantare) fiind slabă, conduce la apariția frecventă a unor deficiențe ale coloanei și membrelor (scolioze, lordoze, cifoze, picior plat). De cele mai multe ori, deformațiile coloanei vertebrale se datoresc menținerii unor poziții incorecte : în bancă, purtarea ghiozdanului și greutatea acestuia, și alte cauze.

— Volumul redus al cutiei toracice, precum și diametrul redus al căilor respiratorii impun concluzia că școlarii mici au o capacitate de efort redusă (efort de rezistență). Inima este supusă unui efort mare pentru a asigura o circulație rapidă. Elevii sînt dinamici, iuți, dar fac față cu greu unui efort prelungit. Totuși, după M. Reiss (R.D.G.) cifrele posibilităților normale în alergare liberă a copiilor sînt ca în tabelul 2.

Tabelul 2

Vîrsta	Băieți	Fete
6 - 7 ani	7'	7'
8 - 9 ani	10'	10'
10 - 11 ani	15'	12'

Un nivel redus înregistrează și forța și îndemînarea, comparativ cu mobilitatea și viteza.

— Din punct de vedere psihic, se manifestă carențe la nivelul atenției și posibilității de concentrare, al voinței, precum și în ceea ce privește afectivitatea care este uneori exagerată.

Priorități de acționare în vederea asigurării creșterii și dezvoltării armonioase

În vederea stimulării creșterii și dezvoltării fizice armonioase, exercițiul fizic (factor plastic extern de mare importanță) constituie mijlocul de bază al formelor de organizare a educației fizice școlare. Educația fizică a școlarilor mici va fi realizată în forme bazate pe simplitate, multilateralitate și atractivitate. Procesul instructiv-educativ trebuie să îmbrace caracter de joc, lucru ce captează atenția copiilor și corespunde în cea mai mare măsură particularităților morfofiziologice și psihice ale acestora. Dintre principalele direcții de acționare considerăm importante următoarele :

a) Asigurarea unui nivel corespunzător (mai ridicat) efortului în lecția de educație fizică, formă organizatorică de bază în școală, precum și în celelalte forme de organizare școlare sau extrașcolare. Acest deziderat este realizabil prin :

— mobilizarea simultană a tuturor copiilor în activitate (joc) ;

— angrenarea elevilor în activitate la intervale mai scurte ;

— organizarea activității pe bază de acțiuni dinamice, atractive din gimnastică, atletism, jocuri dinamice.

b) Preocupare permanentă pentru efectuarea activităților fizice în aer liber, pentru organizarea de excursii, plimbări, însoțite de jocuri și exerciții atractive pentru educarea actului respirator, jocuri cu caracter formativ (înot, săniuș, patinaj).

c) Se va acorda o pondere mai mare exercițiilor de bază pentru aparatul locomotor, cunoscute fiind posibilitățile de influențare multilaterală a organismului, contribuția acestora la educarea unei ținute corecte, caracterul lor igienic etc.

d) Educarea calităților motrice de bază : forța, rezistența, viteza, îndemînarea, cu ajutorul unor mijloace

variate, atractive, dar de eficiență maximă. Îmbunătățirea sau menținerea mobilității articulare prin exerciții analitice.

e) Formarea deprinderilor motrice aplicative și de bază, ținînd seama de posibilitățile copiilor, dar cu scopul îmbogățirii bagajului de cunoștințe, priceperi și deprinderi. Mersul, alergarea, echilibrul și celelalte deprinderi de bază, pe care omul le întîlnește în viața cotidiană, se învață corect sub îndrumare competentă. Ele au o influență favorabilă asupra dezvoltării fizice armonioase a elevilor.

f) Educarea ținutei corecte a corpului prin mijloace specifice și corectarea deficiențelor (existente în număr mare) de postură (ale coloanei vertebrale) și ale membrelor.

g) Educarea deprinderilor igienice și de practicare independentă a exercițiilor fizice și jocurilor dinamice.

Aceste direcții de acționare însumate reprezintă calea de urmat pentru asigurarea unei creșteri și dezvoltări armonioase a copiilor din clasele mici.

Principalele grupe de mijloace pentru acționare în direcția dezvoltării fizice armonioase

Nu se poate concepe o activitate responsabilă în direcția dezvoltării fizice armonioase fără folosirea multilaterală a exercițiului fizic, pentru dezvoltarea simetrică a grupelor musculare, cu incidență asupra musculaturii extensoare, a abdomenului, membrelor (a întregii musculaturi de fixare).

În acest sens, exercițiile de bază pentru aparatul locomotor ocupă un loc important, ele avînd și avantajul că se pot efectua în sală de sport, de clasă sau afară, practic, în orice condiții materiale.

Sînt exerciții analitice, executate liber în clasele I-II și cu obiecte (mingi, bastoane, steguleţe, cercuri) sau aparate (la banca de gimnastică, scara fixă etc.) în clasele III-IV. Aceste exerciții vor fi însoțite de acțiuni pentru amplificarea respirației și de exerciții speciale pentru educarea actului respirator : inspir pe nas — expir pe gură, inspir-expir pe nas, apnee, expir complet etc.

Se urmărește corectitudinea exercițiilor și a poziției corpului nu numai în lecția de educație fizică ci și în celelalte ore.

Exercițiile cu caracter analitic

— Pentru brațe : îndoiri-întinderi, tracțiuni-împingeri, duceri, balansări, rotări.

— Pentru trunchi : aplecări, îndoiri-extensii, îndoiri laterale, răsuciri, rotări.

— Pentru articulațiile gîtului : aplecări, răsuciri, rotări, exerciții care au și un caracter relaxator.

Toate aceste mișcări se pot executa din diferite poziții inițiale : stînd, așezat, culcat, atîrnat.

— Pentru picioare : îndoiri-întinderi, ridicări, balansări, rotări, întinderea labei piciorului și îndoirea acesteia (flexie plantară — flexie dorsală).

Exerciții de ordine și formații

Aceste exerciții executate pe loc și în deplasare au efecte importante asupra ținutei corecte a corpului, componentă de bază a conceptului de creștere și dezvoltare fizică armonioasă. Principalele acțiuni vor viza pozițiile de drepți, repaus, aliniere pe unul sau două rînduri, variante de mers („ca soldații") și alergare, formații simple, deplasări în figuri.

Exerciții pentru educarea calităților motrice

Pentru educarea forței se folosesc exerciții simple ca structură, cu îngreuiere, accentuînd prelucrarea grupelor musculare care asigură poziția corectă a corpului. Pentru membre se va lucra simetric și compensator.

În clasele I-II, îngreuierea se realizează prin acțiuni care tind să învingă forța gravitației (ridicări, mențineri scurte), iar în clasele III-IV adăugăm și obiecte : mingi ușoare medicinale, bastoane, cărămizi etc. sau aparate (pentru suspendări în mod deosebit). Se va asigura corecta localizare a acțiunilor prin poziții corespunzătoare ale segmentelor care nu lucrează.

Exemple de exerciții pentru dezvoltarea forței spatelui

— Stînd cu mîinile la ceafă (creștet) — aplecări și extensii.

— Așezat cu mîinile la ceafă, îndoiri înainte și extensii (coatele lateral).

— Culcat facial, picioarele fixate de un partener (brațele la spate, mîinile pe creștet sau la ceafă), ridicarea trunchiului în extensie și revenire.

— Stînd depărtat aplecat cu o minge medicinală ținută cu ambele mîini jos, îndreptarea trunchiului și extensie. Brațele cu mingea, în față (jos), sau înainte.

Exerciții pentru dezvoltarea forței peretelui abdominal

— Așezat, cu sprijin înapoi, picioarele întinse : ridicarea unui picior întins și revenire. Același cu celălalt picior.

— Aceeași poziție inițială : îndoirea genunchilor la piept, întinderea picioarelor în echer, îndoirea lor la piept, revenire în poziția inițială. Aceeași poziție : ridicarea și coborîrea picioarelor întinse.

— Atîrnat, îndoirea picioarelor cu ridicarea genunchilor la piept și revenire.

— Culcat dorsal, ridicarea picioarelor întinse pînă la verticală și revenire.

Mobilitatea articulară este o calitate indispensabilă asigurînd amplitudinea mișcărilor, eleganță și ușurință în execuția celor mai variate acțiuni. Exercițiile de bază pentru aparatul locomotor contribuie la educarea acestei calități dacă se va lucra cu arcuiri, cu insistență în punctele maximei deschideri. Se evită exagerările, iar unii dintre copii vor lucra numai pentru menținerea mobilității existente, alții pentru limitarea acesteia (laxitate).

Rezistența se dezvoltă cu precădere prin mijloace atletice : alergare în aer liber, pe teren variat, pe distanțe corespunzătoare (nu mai puțin de 600 m) vîrstei și nivelului posibilităților clasei. Această calitate se dezvoltă greu la această vîrstă, dar se indică alergări pe distanțe mai mici decît 300 m și mai mari decît 600 m. Se execută, de asemenea, exerciții de bază pentru aparatul locomotor cu un număr mare de repetări, cu sau fără obiecte ușoare, parcursuri aplicative și ștafete.

Viteza și îndemînarea găsesc un teren adecvat pentru dezvoltare, mai ales în clasele III-IV. Se vor efectua exerciții, jocuri și ștafete cu caracter de îndemînare (mînuiri de obiecte în condiții ușurate, în condiții îngreuiate, pe loc sau în deplasare, rezolvarea unor situații în condiții de viteză, echilibru etc., în cadrul ștafetelor). Se vor exersa acțiuni menite să dezvolte ambidextria.

Exerciții pentru formarea deprinderilor motrice de bază (aplicative)

Sînt mijloace atractive îmbrăcînd cu ușurință forme de joc, distractive, dar și de întrecere. Contribuie la educarea ținutei în mișcare, la corectarea unor deficiențe. Corespunzător scopului dezvoltării fizice armonioase se va insista în exersarea următoarelor grupe de mijloace :

— exerciții de mers și alergare : exersarea insistentă a variantelor diverse de mers (învățarea mersului corect folosind exerciții de bază, sub formă de joc, cu exagerarea acțiunilor etc.). Variante de mers : „mersul piticului", „mersul uriașului", „ca barza", „ca ursul" etc.

În afara acestor variante larg folosite mai recomandăm : mers rulat (de la călcîi spre vîrf și invers), mers pe vîrfuri, pe toată talpa cu genunchii semiflexați, cu picioarele întinse, mers cu pași alăturați, mers cu spatele înainte, mers legănat. Se urmărește permanent poziția corectă a capului, spatelui și membrelor, precum și mișcările acestora.

— Exercițiile de echilibru static și în deplasare, pe sol sau pe aparate joase, contribuie eficient la formarea ținutei corecte, a echilibrului general al corpului și al segmentelor sale.

— Exercițiile de cățărare și suspendările contribuie la dezvoltarea forței trenului superior, la corectarea deficiențelor coloanei vertebrale, educă curajul și alte calități volitive (utile copiilor care se manifestă timid, reținut).

— Exercițiile de tîrîre dezvoltă forța și rezistența, contribuie la corectarea unor deficiențe ale coloanei. Se execută de regulă acolo unde se poate asigura o suprafață curată de lucru. Variante accesibile : tîrîre pe patru labe, pe antebrațe și genunchi, cu deplasare înainte, înapoi și lateral, peste sau pe sub obstacole scunde.

— Transportul de obiecte constituie exerciţii accesibile oricărei vîrste şi adaptabile la cele mai diferite condiţii materiale. Sînt exerciţii de forţă şi rezistenţă dar cu efecte deosebite asupra formării ţinutei corecte (sînt folosite curent în gimnastica medicală).

— Exerciţii de tracţiune şi împingere. Au un rol important în dezvoltarea forţei şi rezistenţei, deci efecte plastice notabile. Acţiuni de tracţiune şi împingere se execută asupra unor obiecte mobile sau nu, prin intermediul unor obiecte ca : bastoane, mingi, corzi, precum şi unele exerciţii cu partener sau în grup („tracţiunea frînghiei", „trage-l în cerc", „împingerea partenerului", „împingerea zidului" etc.).

— Escaladarea dezvoltă calităţi complexe, activitatea desfăşurîndu-se cu ajutorul unor obstacole naturale, improvizate sau aparate speciale (lada de gimnastică, capra, bîrna de concurs etc). Pentru obstacole mai înalte se asigură urcarea şi coborîrea cu ajutorul unor „trepte".

— Aruncări şi prinderi cu obiecte diverse (mai ales mingi de diferite mărimi şi greutăţi). Executate întotdeauna simetric, chiar şi cu ajutorul picioarelor, contribuie la educarea îndemînării, preciziei, ambidextriei, dar şi a forţei membrelor şi trunchiului. Sînt exerciţii deosebit de atractive pretîndu-se la forme de organizare simple şi jocuri.

— Săriturile libere şi peste obstacole au un rol deosebit, alături de săriturile atletice şi alergări, în fortificarea trenului inferior şi a aparatului locomotor în totalitate. Se organizează sub formă de jocuri şi ştafete dar se pot efectua chiar şi în formaţie de lucru. Exerciţiile capătă denumiri sugestive ca : „sărituri ca vrăbiuţa", „ca broscuţa", „ca iepuraşul" etc.

— Exerciţiile atletice bazate pe alergare, sărituri, aruncări sînt mijloace indispensabile scopului asigurării unei dezvoltări fizice armonioase. Ştafetele organizate afară (în aer liber), vor avea ca element de bază alergarea, săriturile, aruncările şi se execută fără sau cu întrecere individuală sau pe echipe. Traseele parcurse vor fi adecvate posibilităţilor elevilor, şi cuprinse între 10—30 m, acoperite de mai multe ori în cadrul aceluiaşi joc.

— Jocurile dinamice care îmbracă forme foarte diverse, vor fi antrenante, într-adevăr dinamice, vor mobiliza cît mai mulţi copii simultan în acţiunile de joc. Jocul să mobilizeze elevii în acţiuni colective, de colaborare, de subordonare a intereselor proprii celor ale colectivului. Recomandăm parcursurile aplicative ca formă de organizare eficientă a exerciţiilor pentru formarea deprinderilor de bază şi aplicative.

— Acolo unde există condiţii se vor practica sporturi de iarnă (patinaj, schi, săniuş), iar vara înot, turism, excursii, plimbări, jocuri sportive, sporturi individuale etc.

Aspecte metodice şi organizatorice

Mijloacele folosite pentru dezvoltarea fizică armonioasă sînt prezente în mai toate verigile lecţiei de educaţie fizică şi în toate formele de organizare a educaţiei fizice în şcoală.

Gimnastica dinaintea începerii orelor conţine complexe de exerciţii simple, exerciţii de bază pentru aparatul locomotor :

— alergare uşoară pe loc sau în deplasare ;

— exerciţii pentru prelucrarea braţelor, picioarelor şi trunchiului ;

— sărituri libere ;

— exerciţii pentru amplificarea respiraţiei.

— Pauza de gimnastică, al cărei scop imediat este deconectarea, corectarea poziţiilor vicioase, eliminarea oboselii. Conţinutul se bazează pe exerciţii simple cu caracter corectiv şi jocuri dinamice antrenante.

— Recreaţia organizată urmăreşte odihna activă, călirea organismului, formarea unor deprinderi igienice. Se practică jocuri cunoscute, jocuri distractive, întreceri de alergare, sărituri, întreceri cu săniuţa etc.

— Momentul de înviorare se organizează atunci cînd învăţătorul constată o stare de apatie, oboseală, imposibilitate de concentrare la elevii săi. Are drept scop revitalizarea atenţiei, corectarea poziţiilor vicioase, activizarea marilor funcţiuni. Se execută 3—4 exerciţii de întindere, extensii, îndoiri şi acţiuni pentru amplificarea mişcărilor de respiraţie. Tempoul acestor exerciţii va fi vioi şi antrenant.

— Activitatea independentă a elevului constă în practicarea unor exerciţii fizice în afara cadrului şcolii, exerciţii de înviorare (învăţate în ca-

drul orelor de educație fizică sub forma unor complexe simple), exerciții cu caracter corectiv sau pentru educarea calităților motrice, sau chiar practicarea sporturilor.

— Plimbări, drumeții, excursii, care au scopuri multiple, dar favorizează dezvoltarea fizică armonioasă a organismului copiilor în relație directă cu rezolvarea unor obiective instructiv-educative mai generale.

— Concursurile și serbările școlare sportive oferă posibilități multiple de influențare a organismului copiilor în funcție de programul alcătuit și de locul de desfășurare. Sînt angrenați copiii în proporție de masă pentru practicarea unor exerciții în grup, cu caracter demonstrativ, în întreceri sportive și jocuri distractive.

— O formă importantă de practicare a exercițiilor fizice și un cadru adecvat acestor activități trebuie să îl constituie activitatea pionierească. Practicarea exercițiilor fizice trebuie să stea în atenția organizatorilor activității pionierești în cadrul detașamentului, unității, în tabere etc.

Exercițiile fizice și jocurile care urmăresc realizarea unei dezvoltări fizice armonioase nu vor lipsi din lecțiile de educație fizică, pe tot parcursul anului școlar. Ele vor fi incluse în planul calendaristic corespunzător locului de desfășurare a activității (sală de clasă, culoar, sală de sport sau curte), potrivit sezonului sau condițiilor de dotare materială a școlii.

În trimestrele I și III accentul cade pe însușirea deprinderilor motrice aplicative ca : alergare, aruncări-prinderi, sărituri, cățărare-escaladare. În trimestrul II se organizează exerciții cu caracter acrobatic, activitățile facultative, exerciții aplicative ca : echilibru, transport de greutăți, tîrîre etc., exerciții atletice și activități fizice pe zăpadă.

Exercițiile învățate vor fi consolidate prin forme de joc, de întrecere, asigurînd astfel caracterul lor atractiv.

Chiar în condiții materiale dificile, ba chiar cu atît mai mult, se vor efectua cu precădere jocurile și exercițiile sub formă de joc, exerciții analitice ale aparatului locomotor și exercițiile pentru educarea calităților motrice.

Sistemul unitar de verificare și apreciere (SUVA) tinde să stimuleze practicarea sistematică a structurilor de exerciții cu caracter de dezvoltare fizică a calităților motrice. Probele prevăzute în acest sistem constituie obiective pentru activitatea de educație fizică, dar nu scop în sine.

Putem aprecia că dispunem de mijloace și forme de organizare variate pentru practicarea exercițiului fizic, a exercițiilor pentru dezvoltarea fizică în special, la nivelul școlilor primare. Un factor care condiționează eficiența activității îl constituie activitatea responsabilă, competentă a învățătorului, în direcția asigurării unei dezvoltări fizice armonioase, corelată cu celelalte obiective instructiv-educative ale procesului de învățămînt.

BIBLIOGRAFIE

DEMETER A. : Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, 1974.

IONESCU A., MAZILU V. : Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., 1968.

LOGHIN MARIA, MITRA GH., VODĂ M. : Metodica predării educației fizice pentru clasele I—IV (manual), Ed. didactică și pedagogică, 1973.

*** : Programele de educație fizică pentru clasele I—IV, Ed. didactică și pedagogică, 1971.

P. FIEDLER : Le développement physique harmonieux-objectif fondamental de l'éducation physique du cycle primaire

La croissance et le développement harmonieux du corps sont déterminés par des facteurs internes (hérédité, les grandes fonctions coordonnées par le système nerveux et endocrinien), ainsi que par des facteurs externes représentés par les conditions de vie, du milieu et des sollicitations qui entraînent l'organisme aux diverses actions ayant un caractère physique. Dans notre pays, le niveau moyen de la taille et du poids des enfants de 6 ans est plus élevé avec 1,1—1,3 cm. et 2,3—2,8 kg. par rapport à l'année 1950. La croissance et le développment de l'organisme humain connait une marche par étapes grâce au fait qu'ils se soumet-

tent à des lois biologiques objectives. Dans le contexte de ces problèmes la croissance et le développement de l'enfant d'âge scolaire petit sons évalués par la méthode somatoscopique complétée par des mesures anthropométriques, épreuves fonctionnelles etc. Dans la période de l'âge scolaire petit, la croissance est en général uniforme, s'accélérant à la fin de la période. La tendance de croissance rapide en hauteur est accompagnée par une faible musculature du dos, de l'abdomen, des jambes, menant ainsi à l'apparition fréquente des déficiences physiques (scolioses, lordoses, cyphoses, pieds plats). La plupart des fois les déformations de la colonne vertébrale sont dûes au maintien des positions incorrectes dans les bancs, aux cartables, etc.

De ce point de vue, le développement harmonieux, l'auteur recommande une série d'exercices physiques qui doivent être pratiqués par les élèves des classes I—II et qui viennent à l'aide du renforcement et de la prévention des attitudes déficitaires.

P. FIEDLER : A Harmonious Physical Development — A Main Goal of Primary School Physical Education

A harmonious growth and development of the body is dependent on internal factors such as heredity, the functions coordinated by the endocrine and nervous system and by external factors represented by living conditions, the environment and the stress characteristic of physical and mental activities. In our country the average height and weight of six years old children is by 1.1.—1.3 cm and 2.3—2.8 kg as against 1950. The growth and development of human body is subject to objective biological laws and that of the age-school children is evaluated by the somatoscopic method, anthropometrical measurements and functional tests. At the primary school age, growth is uniform and gets accelerated to the end of the period. The trend towards rapid growth in height is generally accompanied by weak back, stomach and leg muscles, whence such deficiencies as scoliosis, flat foot, etc. Many spinal column distorsions are due to incorrect positions at the desk, to heavy back satchels, etc.

The author recommends numerous exercises to be practised by pupils in the I —II forms which prevent from deficiencies and consolidate the body.

„Educaţie fizică şi sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

„Educaţie fizică şi sport" — în toate bibliotecile de specialitate!

Nu uitaţi, un consultant totdeauna la dispoziţia dv. în orice parte a ţării, revista „Educaţie fizică şi sport".

„Educaţie fizică şi sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educaţie fizică şi sport" se fac prin oficiile şi agenţiile P.T.T.R., factorii şi difuzorii de presă.

BIOMECANICA ZBORULUI LA SĂRITURI ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ

Asist. univ. CONSTANTIN MILICI
Institutul politehnic „Traian Vuia"
Timişoara

În cele ce urmează vom analiza tehnica zborului la sărituri din punct de vedere biomecanic, considerînd o săritură simplă prin stînd în mîini peste cal în lungime. Nu vom considera sărituri cu întoarcere sau dublu salt, deoarece aceste sărituri impun o analiză specială. Drept kinogramă o vom alege pe cea a săriturii lui Sawao Kato, considerat unul din specialiştii nr. 1 la acest aparat.

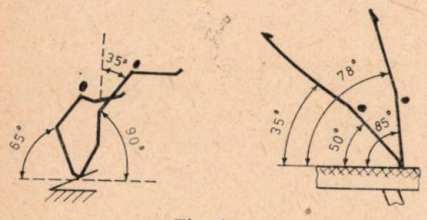


Fig. 1

Menţionăm că această săritură a mai fost pusă în discuţie în Japonia şi Cehoslovacia (1), fără ca autorii respectivi să facă prea mult uz de biomecanică pentru a explica săritura.

Privind kinograma săriturii oricărui gimnast de performanţă, constatăm că există cinci faze bine definite : 1) elanul şi contactul cu trambulina sub unghiul α_1 ; 2) timpul care se scurge din momentul contactului cu trambulina şi părăsirea ei sub unghiul α_2 ; 3) primul zbor şi contactul cu aparatul sub unghiul β_1 ; 4) perioada dintre contactul cu aparatul şi părăsirea lui sub unghiul β_2 ; 5) ultimul zbor şi aterizarea.

FAZA 1. În această fază singura forţă care acţionează este forţa F, determinată de elan. Sub acţiunea acestei forţe se produce deplasarea orizontală a corpului. Gimnastul pleacă din punctul O (fig. 2) cu viteza iniţială v_0 şi ia contact cu trambulina în punctul B.

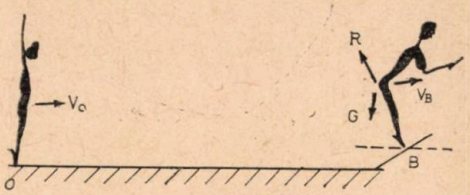


Fig. 2

Din punct de vedere mecanic avem $E_B - E_0 = L_{OB}$ (E — energia cinetică ; L — lucrul mecanic), adică :

$$\frac{1}{2}mv_B^2 - \frac{1}{2}mv_0^2 = -\mu\, mgl$$ unde

m este masa corpului care se deplasează, μ — coeficient de frecare, l — distanţa OB, iar g este acceleraţia gravitaţională. Deci, viteza

centrului de greutate în punctul B este $v_B^2 = v_0^2 - \mu$ gl. În cazul kinogramei lui Sawao Kato avem $\alpha_1 = 65°$.

Faptul că acest unghi este de 65° face ca reacţia trambulinei să fie maximă, iar centrul de greutate G să fie suficient de aproape de verticala punctului B. La majoritatea gimnaştilor de performanţă acest unghi, după cîteva sărituri de acomodare, oscilează în jurul valorii de 60°.

FAZA 2. Această fază, aproape imperceptibilă ochiului şi pusă în evidenţă doar cu ajutorul filmelor, are o durată de ordinul fracţiunilor de secundă.

Principalele forţe puse în discuţie sînt (2) :

— forţa de impulsie (dată de bătaie) ;

— forţa de avîntare a braţelor ;

— forţa de inerţie a elanului.

Toate aceste forţe, în compunerea lor, duc la desprinderea corpului de pe trambulină.

În această fază, sub acţiunea forţei de reacţie R şi a forţei de elan F, centrul de greutate G este deplasat în poziţia G_1 (de desprindere) (fig. 3). Aşa cum am văzut în faza anterioară, dacă bătaia pe trambulină nu se execută în jurul valorii de 65°, forţa R de reacţie nu va fi maximă, şi deci nici componenta ei cu forţa de elan.

În cazul kinogramei lui Sawao Kato, punctul G_1 în momentul desprinderii este adus chiar pe verticală. S-ar părea că există un timp mort în această fază şi viteza v_B ar fi încetinită. Acest lucru nu are loc, deoarece intervine forţa de elan a braţelor, care chiar măreşte această viteză. Kinogramele multor gimnaşti arată că unghiul pe care îl formează trunchiul cu verticala (unghiul α) are valori în jur de 15°—20°, în timp ce acela din kinograma lui Sawao Kato are 35°.

FAZA 3. Din mecanică se ştie că, dacă un corp este lansat cu o viteză iniţială v_B sub un unghi φ faţă de orizontală, atunci traiectoria este parabola de ecuaţii parametrice :

$$x = v_B t \cos\varphi,\ y = v_B t \sin\varphi - \frac{gt^2}{2}$$

a cărei înălţime maximă este $I = \frac{v_B^2 \sin^2\varphi}{2g}$.

Evident că dacă φ este de 90°, I este maxim, ceea ce este respectat în cazul kinogramei lui Sawao Kato, căci G_1 este chiar pe verticală.

Desigur, traiectoria nu este parabolă perfectă, deoarece nu avem de-a face cu un solid, dar considerentele noastre ne dau un model destul de plauzibil.

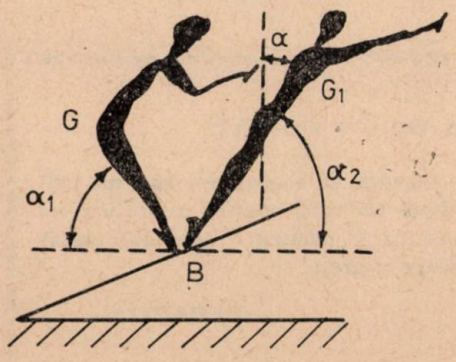


Fig. 3

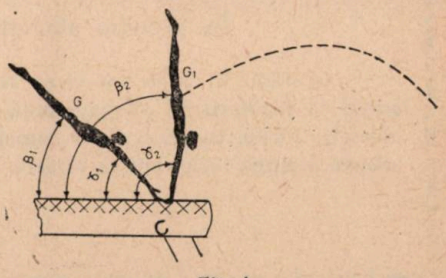


Fig. 4

FAZA 4. Această fază este mult asemănătoare cu faza 2. În cazul kinogramei lui Sawao Kato, unghiul de cădere β_1 al centrului G este 35°, în timp ce la alți gimnaști are o valoare foarte mare, de peste 60°. Acest fapt ne spune că, dacă unghiul de cădere are o valoare mare, atunci și forța de reacție este foarte mare și produce o deplasare a punctului G în poziția G_1, mult dincolo de verticala punctului C (se produce o pierdere apreciabilă în înălțimea celui de-al doilea zbor).

În cazul lui Sawao Kato, unghiul de contact al brațelor cu calul este în momentul de contact de 50° și 85° la desprindere, în timp ce la alți gimnaști are valori mult mai mari.

FAZA 5. Este ultimul zbor în care rolul esențial îl joacă unghiurile β_2 și γ_2. Centrul de greutate descrie o parabolă ale cărei înălțime maximă și bătaie depind de unghiul β_2.

CONCLUZII

Autorul acestui articol consideră că, deși kinograma prezentată mai sus este a unuia din cei mai buni gimnaști din lume la acest aparat, ea poate fi îmbunătățită, datorită unghiului β_2 la desprindere (care mai poate fi apropiat de 90°) și a unghiului γ_2 a cărui valoare este 85° (ceea ce înseamnă că forța de împingere a brațelor nu este maximă).

BIBLIOGRAFIE

1. PAULOVA M., TUMA Z. : Pokus o konfrontaci poznatku z oboru preskoku, Gymnastika 10, 1975, pag. 8—9.
2. * * * : Biomecanica exercițiilor fizice și sportului, București, Ed. Sport — Turism, 1975.

În atenția abonaților la revista noastră !

In cazul în care nu vi se satisface cererea de abonament sau nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, precum și numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei.

REDACȚIA

METODICA ÎNVĂŢĂRII UNOR ELEMENTE DE GIMNASTICĂ ACROBATICĂ (III)

Pentru clasele speciale de gimnastică

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I. E. F. S.

1. Salt înainte grupat

1.1. Rostogolire înainte pe un plan înclinat (fig. 1), ladă de gimnastică sau trambulină elastică învelite cu o saltea.

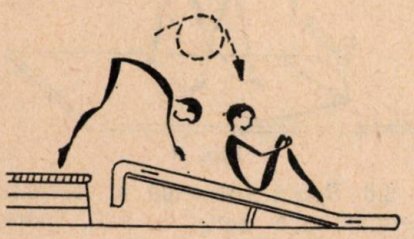


Fig. 1

1.2. Săritură dreaptă la trambulina elastică aşezată pe o bancă sau pe o ladă de gimnastică (fig. 2).

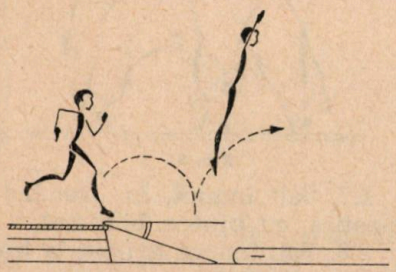


Fig. 2

1.3. Salt înainte cu ajutor bilateral pe 6—8 saltele moi suprapuse.

1.4. Aceeaşi încercare suprimînd treptat cîteva saltele.

1.5. Alergare 1—2 paşi pe lada de gimnastică, încărcarea trambulinei şi salt înainte cu ajutor; partenerul susţine pe executant cu o mînă la abdomen iar cu a doua la spate.

1.6. Alergare 5—7 paşi, bătaie pe trambulina elastică şi salt înainte grupat pe saltele moi suprapuse (fig. 3).

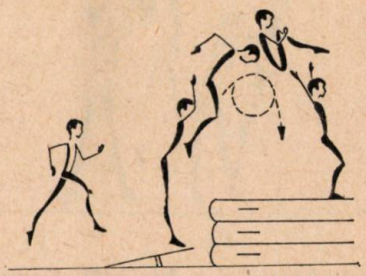


Fig. 3

La rostogolirea pe planul înclinat se va insista asupra ridicării bazinului şi a grupării rapide în finalul mişcării. Totodată se va urmări suprimarea ajutorului şi a planului înclinat, cu condiţia ca gimnaştii să fi cîştigat încrederea în propriile posibilităţi.

2. Salt înapoi grupat

2.1. Săritură de pe loc, înaltă şi simularea grupării; în momentul ridicării genunchilor spre piept, trunchiul rămîne la verticală; umerii nu merg în întîmpinarea genunchilor (fig. 4).

2.2. Săritură de pe loc şi grupare, susţinut la mijloc de către un partener (fig. 5).

Fig. 4

Fig. 5

2.3. Săritură dreaptă (înapoi) la trambulina elastică ; aceeași săritură se execută cu grupare și ajutor (fig. 6).

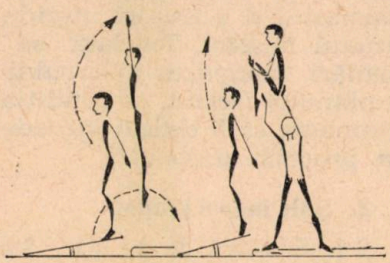


Fig. 6

2.4. Rostogolirea înapoi pe un plan înclinat (trambulina elastică acoperită cu o saltea sau lada de gimnastică) (fig. 7).

2.5. Salt înapoi cu ajutor, cu aruncarea executantului de către un partener așezat depărtat (fig. 8).

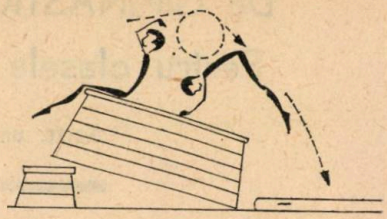


Fig. 7

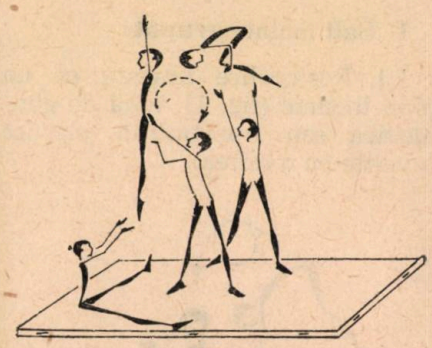


Fig. 8

2.6. Roată întoarsă și săritură pregătitoare pentru salt înapoi grupat (fig. 9).

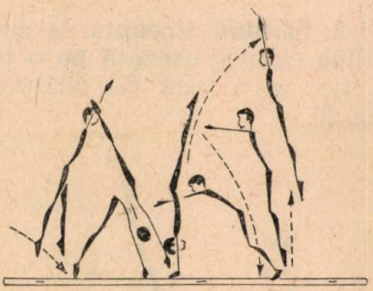


Fig. 9

2.7. Salt înapoi, la trambulina elastică, cu ajutor bilateral.

2.8. Salt înapoi grupat la trambulina elastică, cu ajutor unilateral ; ajutorul se acordă apucînd pe executant cu mîinile încrucișate, la abdomen cu mîna dreaptă și la spate cu mîna stîngă, în cazul în care partenerul este dispus în lateral stînga.

2.9. Roată întoarsă, oprire scurtă și salt înapoi cu ajutor.

2.10. Alergare, roată întoarsă, salt înapoi cu ajutor (fig. 10).

Fig. 10

Problema legării corecte a roţii întoarse cu saltul înapoi grupat se rezolvă prin scurtarea pînă la dispariţie a „pauzei" dintre cele două mişcări. Plasamentul mîinilor se schimbă pe măsură ce gimnastul trece de momentele dificile, urmărind asigurarea unei stabilităţi la aterizare.

3. Salt înapoi întins

3.1. Alergare, roată întoarsă şi săritură dreaptă cu braţele sus cu ajutor.

3.2. Aşezat pe bara joasă, cădere înapoi cu corpul întins, trecere în stînd cu ajutor la umeri şi piept (fig. 11).

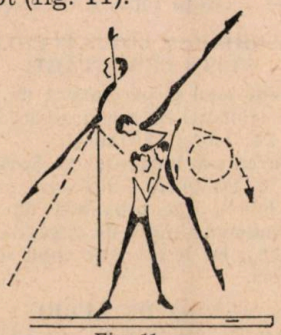


Fig. 11

3.3. Salt înapoi întins, cu ajutor, la trambulina elastică aşezată pe o bancă de gimnastică (fig. 12).

3.4. Salt înapoi întins, cu ajutor, aruncat de către un partener aşezat depărtat (fig. 13).

3.5. Salt înapoi întins la plasa elastică.

3.6. Alergare 3—5 paşi, roată întoarsă şi salt înapoi întins, cu ajutor.

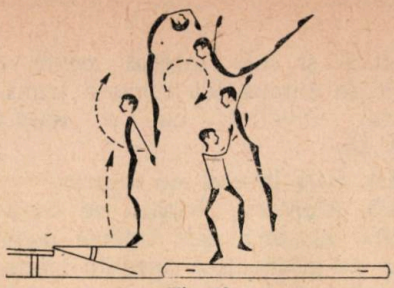


Fig. 12

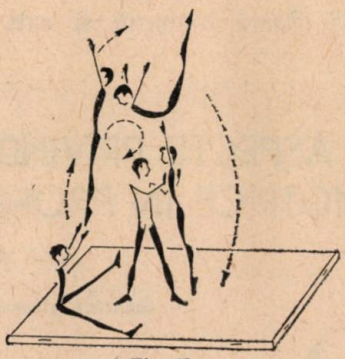


Fig. 13

4. Salt lateral

4.1. Pas săltat cu simularea desprinderii, cu atenţia orientată la coordonarea braţului cu piciorul opus ; braţul opus piciorului avansat balansează din înainte-jos, înapoi, facilitînd înălţarea.

4.2. Stînd, ridicarea piciorului opus, îndoit, în plan frontal şi prinderea coapsei la spaţiul popliteu cu mîna de aceeaşi parte (fig. 14).

4.3. Mers pe o ladă de gimnastică. pas săltat pe trambulina

Fig. 14

elastică și salt lateral peste o ladă de gimnastică așezată transversal învelită cu o saltea (fig. 15).

4.4. Salt lateral cu ajutor.

4.5. Alergare, bătaie pe trambulina elastică, salt lateral peste lada de gimnastică așezată transversal.

4.6. Roată întoarsă și salt lateral.

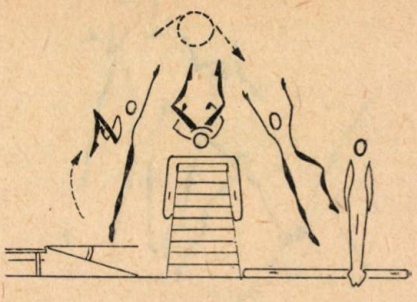


Fig. 15

ASPECTE PRIVIND EVOLUȚIA CALITĂȚILOR MOTRICE ÎN PROBELE DE TETRATLON ATLETIC

Prof. ALEXANDRU ZOTA

Școala generală nr. 2 Burdujeni—Suceava

Practicarea atletismului de către copii contribuie la asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, la dezvoltarea calităților motrice, la întărirea sănătății și la formarea unei ținute corecte a corpului acestora.

Utilizarea celor mai adecvate metode de predare, alegerea și dozarea judicioasă a exercițiilor de atletism contribuie la formarea unui bagaj complex de deprinderi motrice, la dezvoltarea unor calități psihice și, totodată, la trezirea interesului copiilor pentru practicarea atletismului.

Stînd la baza majorității jocurilor sportive, diferitele probe atletice, mai mult sau mai puțin modificate, trebuie să fie practicate cu precădere de masa mare a copiilor, întrucît nu cer amenajări speciale și pot fi practicate în majoritatea timpului unui an școlar, în aer liber.

OBIECTIVELE CERCETĂRII

În prezentul studiu au fost urmărite următoarele aspecte:

1) Creșterea performanțelor în cadrul activității de educație fizică pe clase, în probele tetratlonului atletic: alergarea de viteză, săritura în înălțime și în lungime, aruncarea mingii de oină.

2) Raportul dintre dezvoltarea somatică a băieților și cea a fetelor, prin folosirea indicatorilor greutății și înălțimii corporale și compararea atît a lor, cît și a datelor prezentului studiu cu ale celor anterioare.

3) Analiza expresiei actualei tabele de punctaj și evidențierea performanțelor realizate în cadrul experimentului nostru pe baza acesteia.

4) Depistarea, pregătirea și îndrumarea celor mai dotate elemente pentru practicarea sportului de performanță în cadrul diferitelor secții pe ramură de sport.

DESCRIEREA COLECTIVULUI SUPUS CERCETĂRII

Efectivul total și permanent de lucru pe perioada celor trei ani a fost de 357 de elevi, din care 215 fete și 142 băieți.

Cercetarea s-a desfășurat la Școala generală nr. 2 Burdujeni—Suceava, școală de cartier. Elevii sînt proveniți din diferite medii. Predomină copiii de angajați, aproximativ 70%, iar restul sînt copii de țărani cooperatori.

METODA DE LUCRU

Cercetarea a început în toamna anului 1967 cu elevii născuți în anii 1956 și 1955, respectiv cu clasele a cincea și a șasea, iar în următorii doi ani și cu elevii născuți în anii 1957 și 1958.

În prima săptămînă a anului școlar au fost executate măsurătorile: înălțimea și greutatea fiecărui elev.

În ultima perioadă a anului școlar, s-a procedat la trecerea normelor de control și înregistrarea statistică a rezultatelor, respectîndu-se, în acest sens, cu strictețe,

prevederile regulamentului de atletism, iar la alergarea de viteză au fost permise două repetări, punctîndu-se cea mai bună.

Trecerea normelor de control, ca și unele ore de antrenament în vederea acestui scop, s-a făcut sub formă de concurs.

Pe parcursul celor trei ani de lucru au fost utilizate aceleași aparate, obiecte și instalații sportive.

Am întocmit „Tabelul comparativ" pe baza cercetării întreprinse de prof. dr. Iacob Mihăilă în anul 1939, în orașul București și a cercetării întreprinse în anul 1967 de dr. Alexandra Popovici și prof. Emil Jecu, ale căror date — ambele pentru băieți — au fost publicate în revista „Educație fizică și sport" nr. 1, 1970, pag. 41.

PRINCIPII MATEMATICE CARE STAU LA BAZA LUCRĂRII

Prin lucrarea de față se caută determinarea unor elemente statistice din domeniul educației fizice și corelația care există între aceste elemente. Deoarece aceste elemente statistice variază linear, adică relația algebrică dintre ele fiind de formula $y = a \cdot x + b$ unde y poate fi, de la caz la caz, raportul $K = \frac{G}{I} = \frac{\text{greut. kg}}{\text{înălț. cm}}$ a subiecților studiați, elevi din clasele V — VIII, sau timpul în secunde la alergarea pe 60 m, sau lungimea în metri la săritura în înălțime sau în lungime, sau distanța în metri la aruncarea mingii de oină, iar x fiind timpul în ani, s-a impus ca teorie matematică aplicativă în prezenta lucrare, teoria corelativă a lui Pearson, din statistica matematică.

Conform teoriei corelative a lui Pearson, pentru fiecare corelație între două elemente statistice avem de determinat următoarele:

A) Media aritmetică x după formula:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^{i=n} \times i}{n}$$

B) Abaterea standard $P_x = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{i=n} (x_i - \bar{x})^2}{n}}$

unde x este valoarea unui element statistic, $\bar{x}$ valoarea mediei aritmetice (neponderate) a elementelor statistice x_i, iar n este numărătorul elementelor statistice n_i.

În mod analog se calculează $P_y = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{i=n} (y_i - \bar{y})^2}{n}}$

C) Coeficientul de variabilitate al lui Pearson:

— Pentru variabila $x \rightarrow C_{Px} = \frac{\sigma_x}{\bar{x}} \times 100$

— Pentru variabila $y \rightarrow {}_{Py} = \frac{P_y}{\bar{y}} \times 100$

D) Coeficientul de corelație al lui Pearson.

$$\gamma = \frac{\sum_{i=1}^{i=n} (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{nP_x \cdot P_y}$$ în care $x_i =$ este valoarea caracteristicii factoriale (evoluția în ani în prezenta lucrare). y_i = valoarea caracteristicii rezultative, P_x = abaterea standard a caracteristicii x, P_y = abaterea standard a caracteristicii y, n = numărătorul perechilor de valori ale celor două variabile (x_i și y_i).

În urma aplicării teoriei matematice mai sus enunțate în cazul studiului nostru, reliefăm următoarele:

a) făcînd studiul corelației dintre vîrsta băieților de la clasele V—VIII și rezultatele de la alergarea de viteză pe 60 m în secunde, rezultă $\gamma = -0{,}985$, ceea ce arată o corelație foarte intensă în sens negativ; la fete, în cadrul aceleiași probe, $\gamma = 0{,}947$, ceea ce demonstrează, de asemenea, o corelație foarte intensă în sens negativ;

b) la studiul corelației dintre vîrsta băieților la aceleași clase și rezultatele de la săritura în lungime în cm, $\gamma = 0{,}978$, reprezentînd o corelație pozitivă foarte intensă între cele două variabile statistice; la fete, în cadrul aceleiași probe, $\gamma = 0{,}905$, arătînd de asemenea o corelație destul de intensă;

c) la săritura în înălțime pe parcursul acelorași ani la băieți $\gamma = 0{,}972$, iar la fete 0,950; deoarece coeficientul γ are o valoare apropiată de +1, la ambele sexe, corelația dintre variabilele statistice este foarte intensă;

d) în cadrul probei de aruncare a mingii de oină, coeficientul γ, fiind de 0,988 la băieți și 0,948 la fete, reprezintă, de asemenea, o corelație foarte intensă în sens pozitiv.

Făcînd studiul corelației dintre raportul $K = \frac{G}{I}$ al elevilor acelorași clase și punctajele finale pentru tetratlonul atletic, rezultă la băieți $\gamma = 0{,}998$, iar la fete 0,992, fapt ce atestă o corelație foarte intensă în sens pozitiv.

Pentru o analiză completă a fenomenului de corelație studiat, trebuie trasată și

TABEL COMPARATIV

Date probe	Anul recoltării	Vîrsta - sex masculin				
		12	13	14	15	Diferențe
Greutatea (kg)	1939	-	-	45,43	51,33	5,90
	1967	-	-	50,41	55,31	4,90
	1970	35,328	39,035	46,36	52,03	5,67
Înălțimea (cm)	1939	-	-	155,3	161,6	6,3
	1967	-	-	160,7	165,8	5,1
	1970	140,7	150,0	157,7	163,3	5,6
Alergare 60m (sec)	1939	-	-	9,8	9,6	0,2
	1967	-	-	9,7	8,7	1,0
	1970	10",5	10",3	9,8	9,4	0,4
Săritura în lungime (m)	1939	-	-	3,42	3,68	0,26
	1967	-	-	3,88	4,26	0,38
	1970	3,04	3,15	3,48	3,85	0,37
Săritura în înălțime (cm)	1939	-	-	-	-	
	1967	-	-	-	-	
	1970	95,6	98,3	107,2	177	
Aruncarea mingii de oină (m)	1939	-	-	-	-	
	1967	-	-	-	-	
	1970	28,6	32,93	40,12	45,13	
FEMININ STUDIU 1970						
Greutatea (kg)	1970	35,16	39,18	45,96	52,86	
Înălțimea (cm)	1970	141,4	147,8	154,0	157,4	
Alergare 60m (sec)	1970	11,05	11,02	10,06	10,03	
Săritura în lungime (cm)	1970	284	291,3	298,5	312,5	
Săritura în înălțime (cm)	1970	82,5	82,91	95,1	100,7	
Aruncarea mingii de oină (m)	1970	18,35	20,39	22,60	22,62	

TABEL

CU REZULTATELE CALCULELOR CORELAȚIILOR STUDIATE PENTRU PROBELE TETRATLONULUI

Parametri / Probe	Media aritmetică (m)		Abaterea standard cm/sec/m		Coeficientul de variabilitate % (Cp)		Coeficientul de intensitate (γ) a corelației	
	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete
60m (sec)	10"	10,7"	0,430	0,314	4,3	2,94	-0,985	-0,947
Săritura în lungime (m)	338,02	287,6	30,75	25,60	9,10	8,91	+0,978	+0,905
Săritura în înălțime (cm)	104,52	90,30	8,40	7,85	8,04	8,68	+0,972	+0,950
Aruncarea mingii de oină (m)	36,70	20,99	6,39	1,79	17,43	8,54	+0,988	+0,948

dreapta de regresie, care este o sinteză a fenomenului de legătură între cele două variabile statistice studiate. Execuția liniei de regresie avînd formula $y = a + bx$, coeficienții a, b calculați prin metoda celor mai mici pătrate, se folosesc expresiile

$$a = \frac{\sum x^2 \sum y - \sum x \cdot \sum xy}{n\sum x^2 - (\sum x)^2}$$

$$b = \frac{n \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{n \sum x^2 - (\sum x)^2}$$

Pentru dreapta de regresie aferentă graficului corelației dintre raportul $K = \frac{Gkg}{I\,cm}$ al băieților și punctajele finale la tetratlon se obține $a = -157$ și $b = 786$, iar la fete $a = -65$ și $b = 500$.

Din tabelul de mai sus rezultă că atît la băieți, cît și la fete, performanțele medii la proba de viteză 60 m sînt foarte semnificative, avînd în vedere coeficienții de variabilitate de mică valoare ($C_p = 4,3$ la băieți și 2,94 la fete), putînd fi luate drept criterii de comparație și la alte colective.

Cu o semnificație bună se prezintă performanțele medii la probele de săritură în lungime și în înălțime și la aruncarea mingii de oină pentru fete, unde coeficientul de variabilitate Cp oscilează în jurul valorilor 8 și 9.

Tot pe baza coeficienților de variabilitate Pearson, la proba de viteză 60 m rezultă o pregătire fizică mai omogenă decît la probele de săritură în lungime și în înălțime și la oină.

CONCLUZII

Fenomenul de creștere ne reliefează că, în intervalul de peste 30 de ani, populația școlară la vîrsta claselor V—VIII se dezvoltă acum mai repede. Aceasta se datorește condițiilor de viață superioare perioadei antebelice.

În același timp cu accelerarea dezvoltării corporale, cresc, în general, și performanțele motrice, iar elevii dotați în mod deosebit trebuie îndrumați spre marea performanță.

Timpul parcurs de individ pînă la apariția maturizării complete incumbă transformări și perfecționări ale organismului în toată complexitatea sa.

Perioada pubertății implică cele mai profunde transformări biochimice și psihice, în special la fete, întrucît intră în funcțiune organele sexuale, corelate cu celelalte glande cu secreție internă și care au influență negativă asupra diferitelor activități ale acestora.

Tulburările provocate de mozaicul de transformări, în special la vîrsta claselor 6 și 7, la fete, 7 și 8 la băieți, trebuie depășite cu ajutorul școlii în general.

Aspectele legate de această perioadă, care trebuie să aibă urmări pozitive pentru tot restul vieții, își găsesc o bună parte a rezolvării prin folosirea mijloacelor educației fizice și sportului.

Formarea unor deprinderi temeinice de mișcare, în condițiile accelerării tehnicizării, implică formarea simțului necesității practicării exercițiului fizic sub diferitele sale forme, ca rezultantă a procesului instructiv educativ. Starea de sănătate, ca urmare a acestuia, duce la maximum de randament în procesul de producție și la petrecerea plăcută și utilă a unei părți din bugetul de timp liber al fiecărui membru al societății.

BIBLIOGRAFIE

ARDELEANU T.: Atletism în condiții naturale și improvizate, Ed. Stadion, 1970.

ARDELEANU T.: Selecția — etapă esențială în sportul de mare performanță, rev. Educație fizică și sport, nr. 6, 1973.

BĂRBAT AL.: Teoria statisticii sociale, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.

BELOIU M.: Cercetarea potențialului biologic la tineri, Ed. medicală, București, 1972.

BELOIU M.: Studiul nivelului de pregătire a elevilor competitori, în proba de tetratlon, cu unele aplicații ale metodei statistice, rev. Educație fizică și sport, nr. 6, 1968, pag. 12.

BOTTIGER W.: Cum influențează antrenamentul sportiv cu îngreuieri asupra organismului în plină perioadă de creștere, rev. Medizin und Sport, nr. 4, Berlin, 1964.

EPURAN M.: Introducere în metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, partea I, 1971, partea II, 1973, I.E.F.S., București.

EPURAN M.: Despre însemnătatea și tehnicile cunoașterii elevilor, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1974, pag. 2.

EPURAN M.: Activitățile corporale în lumina științei educației fizice și sportului, rev. Educație fizică și sport, nr. 10, 1969.

DRĂGAN I.: Selecția și orientarea medico-biologică în sport, rev. Educație fizică și sport, nr. 6, 1973, pag. 16.

DRAGOMIR P.: Elemente noi în sistemul de programare a conținutului activității de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1973.

DĂSCĂLESCU R.: Cooperarea — metodă de învățământ în activitățile practice, București, 1972 (vol. Pregătirea pentru muncă, obiectiv al învățământului).

FORȚU AL.: Profesorul de educație fizică, factor determinant pentru creșterea nivelului pregătirii fizice și sportive a tineretului patriei noastre, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1971.

FIREA E.: Studiu cu privire la sarcinile educației fizice școlare, 1968, I.E.F.S.

GEORGESCU M.: Repere medico-sportive pentru selecția sportivilor de performanță, rev. Educație fizică și sport, nr. 6, 1973, pag. 8.

GHIBU E.: Cerințe de bază în pregătirea sportivă a copiilor, Studii, Ed. Stadion, București, 1972.

HOSKE W.: Tineretul supraîncărcat, Stuttgart, F. Enke, 1964.

IONESCU A.: Creșterea somato-funcțională a tinerei generații, corelată cu dezvoltarea calităților motrice, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, 1970, pag. 41.

IONESCU A.: Educația sportivă a copiilor și adolescenților, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1969.

ISTRATE I.: Probleme actuale ale lecției de educație fizică în școală, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1968.

LANGEN D.: Crizele pubertare și evoluția lor ulterioară, Archiv für Psychiatrie und Nevenkranheiten, Berlin, 1964.

LOGIN M.: Educația fizică și sportul școlar în discuția specialiștilor, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1970.

MITRA GH.: Tehnologia didactică, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1971.

MITRA GH.: Mijloacele educației fizice, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1971.

MITRA GH.: Elemente noi în sistemul de programare a conținutului activității și educației fizice, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1973.

MITRA GH.: Pregătirea fizică sau specializarea sportivă, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1968.

MITRA GH.: Despre contribuția educației fizice la dezvoltarea proceselor de cunoaștere, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1970.

MOGOȘ AL.: Metodica predării educației fizice, 1972.

MOGOȘ AL.: Exerciții clasice sau moderne, rev. Educație fizică și sport, nr. 5, 1971.

NICU A. și colab.: Studiul potențialului biomotric al populației școlare din clasele V—VIII, broșură, 1970, București.

PEATNIȚCHI I.: Dialectica vitalității organismelor, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, 1969.

PREDEȚEANU TR.: Scrisoare metodică (I), rev. Educație fizică și sport, 8, 1970.

SIMIONESCU V., MITRA GH.: Potențialul formativ al activității de educație fizică școlară, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1971.

ȘICLOVAN I.: Partidul Comunist Român, promotorul sportului de masă, rev. Educație fizică și sport, nr. 4, 1971, pag. 2.

ȘICLOVAN I.: Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1972.

ȘICLOVAN I.: Interdependența obiectivelor și conținutului educației fizice școlare cu activitatea sportivă a copiilor și juniorilor, Ed. Stadion, București, 1972.

TATU T.: Caiet de lucrări practico-metodice, partea a II-a.

TATU T.: Probleme de antrenament, București, 1971, M.E.I., Institutul de educație fizică și sport.

TEODORESCU L.: Contribuții cu privire la necesitatea integrării educației sportive în conceptul de educație fizică școlară, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1969.

A. ZOTA: Aspects de l'évolution des qualités motrices aux épreuves de tetrathlon athlétique

L'auteur fournit des renseignements au sujet de la recherche effectuée a partir de 1967, dans la ville Suceava, sur des élèves nés en 1956 et 1955, respectivement avec les classes V et VI, ainsi que sur des élèves nés en 1957 et 1958. Les objectifs de la recherche ont été: 1) l'augmentation des performances dans le cadre de l'activité d'éducation physique par classes aux épreuves du tetrathlon athlétique; 2) le rapport entre le développement somatique des garçons et celui des filles, avec la comparaison des données présentes aux celles antérieures; 3) analyse de l'expression de la table de pointage actuelle et la mise en évidence des performances réalisées; 4) dépistage, préparation et direction des éléments les plus doués pour la pratique du sport de performance dans le cadre des différentes sections par branche sportive. Après avoir décrit le collectif soumis à la recherche, il présente la méthode de travail, en montrant les principes mathématiques — la théorie corrélative de Pearson — qui ont constitué la base de l'ouvrage et par lesquels on a poursuivi la détermination des éléments statistiques du domaine de l'éducation physique, et la corrélation qui existe entre ces éléments. Les conclusions mettent en évidence le phénomène de croissance de la population scolaire pendant les dernières 30 années, et, en même temps, l'augmentation des performances motrices, ce qui a mené aux transformations et aux perfectionnements de l'organisme dans toute sa complexité, notamment à la période pubertaire. Les aspects liés à cette période de la vie, qui doit avoir des suites positives à l'avenir, trouvent en partie une bonne solution par l'utilisation des moyens de l'éducation physique et du sport, surtout par la pratique des épreuves du tetrathlon athlétique scolaire.

A. ZOTA: On the Evolution of Motive Properties in Athletic Tetrathlon

The author makes known a number of data he collected since 1967 in the town of Suceava, with schoolchildren born in 1956 and 1955, in the 5th and 6th forms respectively, and with schoolchildren born in 1957 and 1958. The goals of his research were: 1) to increase performance in athletic tetrathlon during physical education classes; 2) to determine the relationship existing between the somatic development of boys and girls and to compare previous and present data; 3) to draw up new tables evidencing the performance scored; 4) to identify, train and guide the best schoolchildren for performance within the various sports branches. The author also describes the marking method, the mathematical principles resorted to — Pearson's theory — which underlay his research. He also aimed at finding statistical elements in physical education and at showing the inter-relatedness of these elements. The conclusions reached point out the phenomenon of the increase in the number of schoolchildren in the recent 30 years, the growth of motive performances which entail changes and improvements in the body especially in the period of puberty. The author shows that physical education and sports, and particularly the athletic tetrathlon in schools, are solutions for a number of problems raised by his puberty and its age.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

FOLOSIREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ AL ELEVILOR ȘI STUDENȚILOR

Asist. univ. IONEL BRATU
I. E. F. S.

Specialiștii din domeniile igienei și sănătății publice, ca și cei din domeniul educației fizice și sportului, afirmă, pe bază de date, dependența stării de sănătate a omului față de practicarea în mod științific a exercițiilor fizice.

Cercetări recente au arătat rolul exercițiilor în echilibrarea și compensarea modului de viață, în realizarea armoniei dintre muncă și odihnă, dintre activitatea sedentară și cea fizică dinamică. Elementele aparatului locomotor (mușchi, oase, articulații) dobîndesc proprietăți morfofuncționale superioare. Funcțiile neurovegetative, îndeosebi cea cardio-respiratorie și metabolică, se perfecționează sub aspectul adaptării rapide la necesități și își măresc capacitatea de a susține eforturi psihice și fizice deosebite. Capacitatea motrică (deprinderi și calități motrice) se îmbunătățește continuu, facilitînd adaptarea individului la necesități practico-sociale dintre cele mai diverse. Aspectul somatoscopic (înfățișarea corpului) și cel somatometric (dimensiunile corpului) se optimizează cantitativ și calitativ, contribuind la sporirea armoniei și frumuseții corpului. Toate elementele menționate formează starea de sănătate a omului.

Aceste influențe se obțin la vîrsta de creștere, se mențin la vîrsta maturității și se „luptă" pentru micșorarea ratei de pierdere a lor la vîrsta declinului biologic. Sigur că lecțiile curente de educație fizică nu sînt suficiente pentru a dobîndi efectele amintite, de aceea o contribuție trebuie s-o aducă activitatea independentă de educație fizică a elevilor și studenților. Este și motivul pentru care le venim în ajutor, orientîndu-le, celor doritori, activitatea independentă de practicarea exercițiilor fizice pentru a amplifica efectele morfogenetice, fiziologice și profilactice ce stau la baza dobîndirii și menținerii stării de sănătate optimă.

Pentru început, recomandăm un complex de exerciții pentru înviorarea organismului, ce trebuie executat zilnic în fiecare dimineață după deșteptare, și un program de exerciții fizice pentru îmbunătățirea dezvoltării fizice și perfecționarea funcțiilor organice (îndeosebi funcția cardio-respiratorie și metobolică) și a capacității motrice.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1976, pag. 30

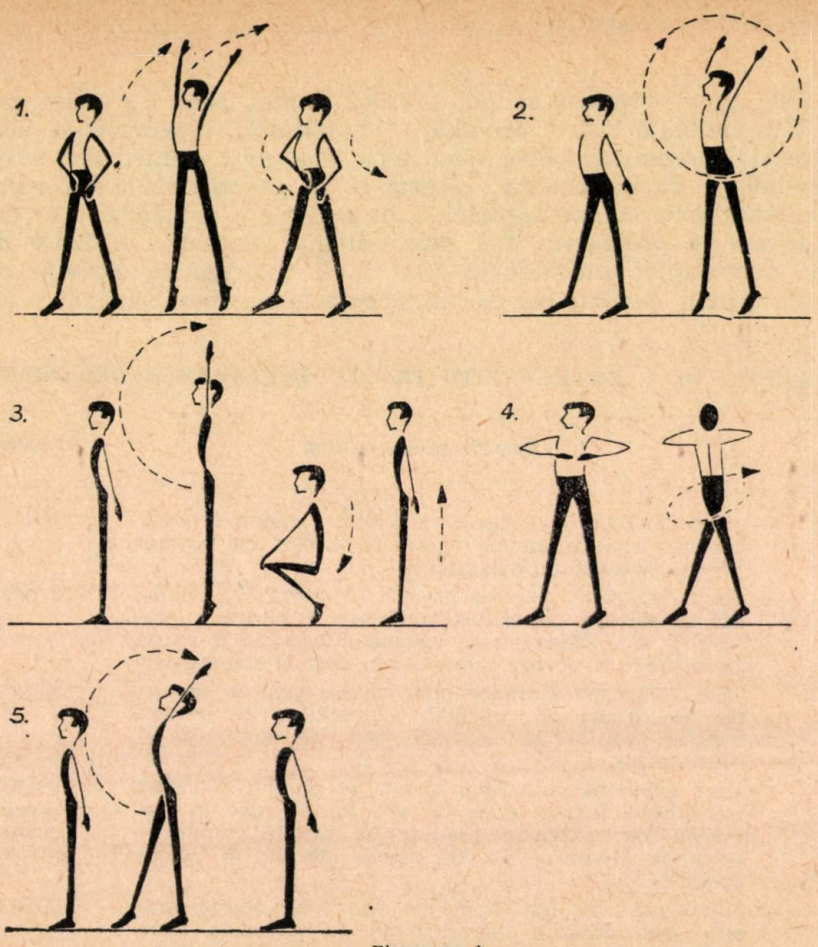
Din acest program se pot executa numai acele „verigi" pentru care sînt posibilități sau necesități individuale, respectîndu-se ordinea în care sînt prezentate. Programul este structurat pentru a fi executat în sezonul de primăvară-vară-toamnă și vă recomandăm să-l efectuați de cel puțin două ori pe săptămînă. În numerele următoare ale revistei vom reveni cu programe mai cuprinzătoare pentru a satisface majoritatea necesităților individuale, cum ar fi : veriga cu exerciții corective, cu exerciții pentru cei cu insuficiență sau exces ponderal și altele.

COMPLEXUL NR. 1 DE EXERCIȚII PENTRU ÎNVIORAREA ORGANISMULUI

Nr. crt.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	— Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : ducerea brațelor prin înainte sus cu ridicare pe vîrfuri cu inspirație (1), revenire cu expirație (2).	2×4
2.	— Stînd depărtat : ducerea brațelor în cerc prin înainte sus cu săltare pe vîrfuri la fiecare avîntare a brațelor în sus. Mișcarea se execută ritmic cu o scurtă pauză între o ducere a brațelor în cerc și următoarea.	8 ori
3.	— Stînd : ducerea brațelor prin înainte sus cu ridicarea pe vîrfuri (1), îndoirea genunchilor cu arcuire așezînd mîinile pe genunchi sau pe șold (2—3), revenire (4).	4×4
4.	— Stînd depărtat cu mîinile îndoite la piept : răsucirea trunchiului într-o parte de trei ori cu arcuire, simultan cu extensia brațelor la nivelul umerilor (1—2—3), revenire (4). Se repetă identic în partea opusă.	2×4 în fiecare parte
5.	— Stînd : pas mic înainte cu un picior cu ducerea brațelor prin înainte sus, simultan cu extensia trunchiului și cu inspirație profundă pe nas (1), revenire cu expirație (2). Se execută lent și cu amplitudine mai mare (planșa nr. 1).	2×4

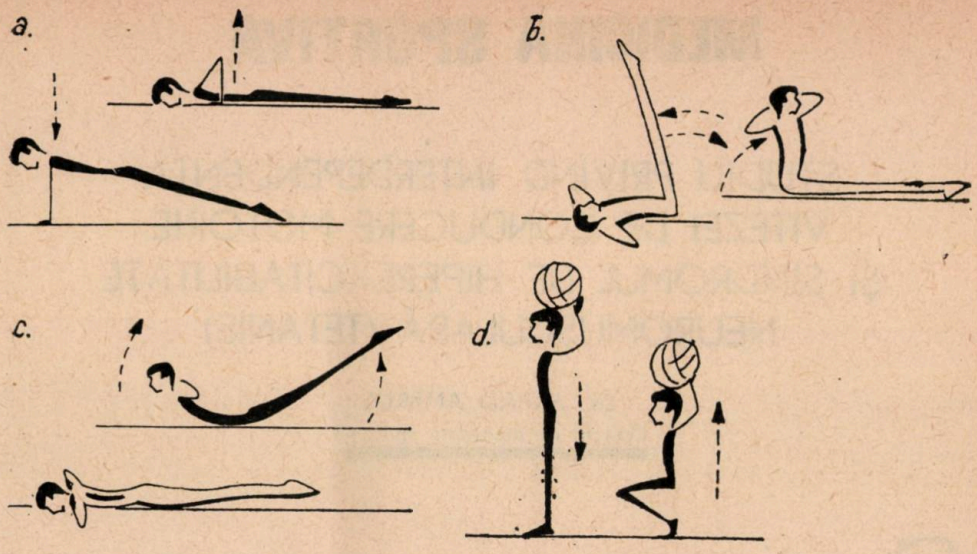
PROGRAMUL NR. 1 PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA DEZVOLTĂRII FIZICE, A PERFECȚIONĂRII FUNCȚIILOR ORGANICE ȘI A CAPACITĂȚII MOTRICE.

Funcția elementelor structurale din program	Descrierea exercițiilor din structura programului	Dozarea efortului
Pregătirea organismului pentru efort	— Mers în ritm vioi, normal sau pe vîrfuri cu ducerea brațelor sus sau a mîinilor la ceafă, cu coatele trase înapoi.	100—150 m
	— Alergare normală, urmată de alergare cu genunchii ridicați sau cu călcîiele la șezută.	150—250 m
	— Mers cu rotarea brațelor prin înainte sus, urmate de mers cu extensia brațelor la nivelul umerilor.	50—75 m

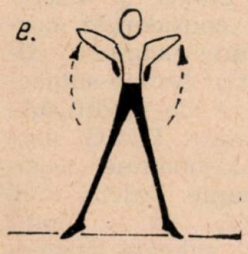


Planşa nr. 1

	— Sărituri pe ambele picioare sau din ghemuit în ghemuit. Mers cu respiraţie.	7—12 sărituri
Dezvoltarea vitezei de execuţie şi de deplasare	— Alergare 40 m, din care primii 20 m cu 3/4 din posibilităţi, iar următorii 20 cu 4/4.	3 ori cu pauză de 60"
	— Alergare navetă pe distanţa de 10—12 m cu ocolire. Distanţa se aleargă în continuare trecîndu-se de două ori pe la fiecare obiect ce marchează distanţa şi care trebuie ocolit.	4 ori cu pauză de 30"
	— Alergare în linie dreaptă cu viteză maximă cu start din picioare pe distanţa de 30 m (12 ani), 60 m (15 ani) sau 80 m (peste 18 ani).	3 ori — băieţi 2 ori — fete cu pauză de 60—90"
Stimularea tonicităţii şi troficităţii musculaturii în vederea optimizării dezvoltării fizice	— Culcat înainte în sprijin : îndoirea şi întinderea ritmică a braţelor (flotări)	B=6—8 ori F=3—5 ori
	— Culcat pe spate cu mîinile sub ceafă : ridicarea picioarelor la verticală (1), coborîrea lor (2), ridicarea trunchiului la verticală cu coloana dreaptă (3), coborîre (4).	B ; F 4×5—6



Plansa nr. 2



	— Culcat înainte (facial) cu mîinile la ceafă : extensia trunchiului şi a membrelor inferioare menţinut (1), revenire (2).	B ; F 2×8—10
	— Stînd, avînd pe creştet un obiect de 3—5 kg (pînă la 12 ani), 7—10 kg (peste 12 ani): genuflexiune adîncă (1), revenire (2).	B=15—20 F=10—15
	— Stînd depărtat cu mîinile aplicate pe părţile laterale ale toracelui imediat sub axile : inspiraţie profundă pe nas împotriva rezistenţei opuse cu propriile mîini (1), revenire cu expiraţie (2) (planşa nr. 2).	B ; F 2×4
Dezvoltarea rezistenţei cardio-respiratorii	— Alergare în tempo uniform pe teren plat sau variat.	B ; F = pînă la 12 ani : 4—600 m. F= peste 12 ani: 6—800 m. B= peste 12 ani: 800—1 200 m
Favorizarea revenirii organismului la normal	— Mers în ritm lent cu schimbarea braţelor şi picioarelor.	20—30 m
	— Stînd cu trunchiul înclinat uşor înainte cu mîinile în sprijin pe un suport : inspiraţie liberă profundă, lentă, prelungită, urmată de expiraţie prelungită, lentă.	4—6 ori
	— Automasarea braţelor, gambelor, coapselor prin uşoare manevre de pensat şi frămîntat.	2—3′
	— Duş — automasaj umed.	

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDIU PRIVIND INTERDEPENDENŢA VITEZEI DE CONDUCERE MOTORIE ŞI SINDROMUL DE HIPEREXCITABILITATE NEUROMUSCULARĂ (TETANIE)

Dr. ARPAD AMBRUŞ
Centrul de medicină sportivă

Studiul privind constantele ca şi modificările vitezei de conducere motorie ocupă din ce în ce mai mult loc în problematica de cercetare care vizează atît omul sănătos, cît şi performanţele acestuia în vederea obiectivizării unor constante indispensabile în selecţie şi în stabilirea gradului de adaptare şi antrenament.

Avînd în vedere cele relatate mai sus, în lucrarea de faţă s-a urmărit evidenţierea unei interdependenţe a vitezei de conducere motorie la subiecţii cu normo şi hiperexcitabilitate neuromusculară.

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost selecţionaţi pe baza examenului clinic, E.M.G. — proba Alajouanine şi examene biochimice (ionogramă) un grup omogen de 120 de sportivi şi sportive de performanţă cu o vîrstă medie de 21,6 ani, avînd o vechime în sport între 6—10 ani.

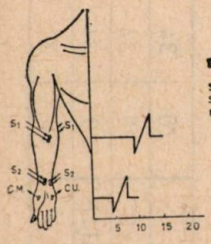
Starea de sănătate era bună, iar capacitatea funcţională foarte bună. Împărţirea pe cele 2 grupe cu normo şi hiperexcitabilitate neuromusculară s-a făcut pe baza datelor clinice, E.M.G. şi biochimice ; au fost considerate normale cazurile unde examenul clinic nu a evidenţiat semne subiective sau obiective ale modificărilor de excitabilitate, E.M.G. normala, proba Alajouanine negativă pentru tetanie, calciu total peste 9,0 mg%, calciu ionic peste 40%, iar valorile magneziului seric total peste 14%o. Aceşti sportivi au fost încadraţi în grupa I-normal.

Cazurile în care examenul clinic şi E.M.G. — proba de activare — au evidenţiat semne de hiperexcitabilitate, iar valorile de calciu şi magneziu seric au fost sub valorile indicate mai sus, s-au încadrat în grupa a II-a sportivi cu hiperexcitabilitate neuromusculară. Pe criteriile de mai sus, în grupa I s-au selecţionat 60 de subiecţi din care 33 de bărbaţi şi 28 de femei din : atletism, jocuri sportive, canotaj şi natatie. În grupa a II-a s-au selecţionat, de asemenea, 60 de subiecţi din care 29 de bărbaţi şi 31 de femei, din aceleaşi ramuri sportive.

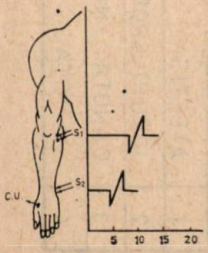
Aparatură. Determinările au fost efectuate pe un electromiograf de tip M.A.-21 DISA de 2 canale, cu un neurostimulator înglobat și conectat cu un calculator „Digital Averager" 14 G.01 cu un marcaj electronic de timp și cu posibilități de fixare pe film a grafoelementelor, permițînd o analiză precisă a rezultatelor, atît cifric — per total — cît și pe elemente.

Electrozi. Atît pentru electrozii de culegere, cît și pentru cei de stimulare, s-au folosit electrozi de argint cu un diametru de 8 mm cu aplicare per cutan. Pentru realizarea unui contact perfect, s-a folosit o pastă electrolitică ; tegumentul a fost bine degresat în zona de aplicare a electrozilor, iar fixarea acestora s-a făcut cu ajutorul unor benzi elastice pentru realizarea unei presiuni constante.

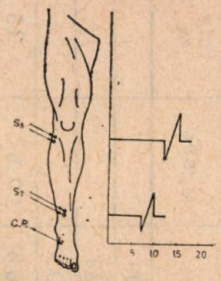
Schemele de montaj cu locurile de stimulare și culegere le prezentăm pentru nervul median pe graficul 1, pentru nervul cubital pe graficul 2 și pentru nervul peronean pe graficul 3.



Graficul 1
Schema de stimulare și culegere pentru nervul median.
S_1 - puncte proximale de stimulare.
S_2 - puncte distale de stimulare.
C.M.- punct de culegere pentru nervul median.



Graficul 2
Schema de stimulare și culegere pentru nervul ulnar (cubital).
S_1 - puncte proximale de stimulare.
S_2 - puncte distale de stimulare.
C.U.- puncte de culegere pentru nervul ulnar.



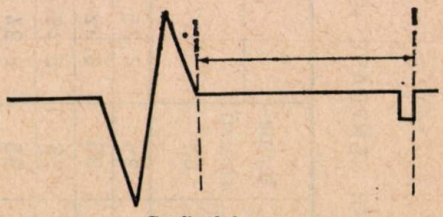
Graficul 3
Schema de stimulare și culegere pentru nervul peroneo. (sciatic poplitеu extern).
S_1 - puncte proximale de stimulare
S_2 - puncte distale de stimulare.
C.P.- punctul de culegere pentru nervul peroneo.

— Determinările s-au făcut în condiții de temperatură constantă : la membrul superior 35°C, la membrul inferior 34°C.

— Durata stimulului a fost între 0,2—0,4 mil. sec.

— Intensitatea stimulului aplicat per cutan a fost întotdeauna supramaximală și s-a determinat pentru fiecare caz în parte.

— Latența exprimată în mil. sec. se calculează de la începutul artefactului de stimulare — pînă la prima deflexiune a potențialului de acțiune (calculatorul furnizînd date medii pe 10 stimulări — graficul 4).



Graficul 4

— Distanța între cele două puncte ale catodului de stimulare proximal (S_1) și distal (S_2) marcată pe tegument s-a măsurat urmărind traiectul nervului în mod linear cu bandă metrică.

— Calcularea vitezei de conducere motorie s-a făcut conform formulei :

$$V.C. = \frac{d.\,mm}{L_1 - L_2 ms.} = \frac{d.\,xm.}{L_1 - L_2\ sec.}$$

— În toate cazurile au fost calculate valorile medii ale tuturor parametrilor ; s-au calculat,

Tabelul 1

PARAMETRII CONDUCERII NERVOASE MOTORII LA GRUPUL DE SPORTIVI NORMOEXCITABILI

Nr. crt.	Lot cu normoexcitabilitate neuromusculară	Număr cazuri	Temperatură C°	NERVUL ULNAR					Eroare standard m/sec	Coeficient variabilitate %
				L_1	L_2	$L_1 - L_2$	d. cm	V.C. m/sec		
1	ATLETISM	20	35	8,25	4,30	3,95	27,26	68,99		
2	JOCURI SPORTIVE	20	35	8,32	4,20	4,12	27,76	67,23		
3	CANOTAJ - NATAȚIE	20	35	8,45	4,37	4,08	27,71	68,03		
4	TOTAL	60	35	8,34	4,29	4,05	27,58	68,08	± 0,67	1,38
	NERVUL MEDIAN									
1	ATLETISM	20	35	7,62	4,17	3,45	24,40	70,58		
2	JOCURI SPORTIVE	20	35	7,50	3,95	3,55	24,39	68,66		
3	CANOTAJ - NATAȚIE	20	35	7,65	4,02	3,63	24,60	67,79		
4	TOTAL	60	35	7,59	4,05	3,54	24,46	69,01	± 1,01	2,06
	NERVUL PERONEAN									
1	ATLETISM	20	34	9,75	4,32	5,43	36,45	67,04		
2	JOCURI SPORTIVE	20	34	9,82	4,21	5,61	36,30	64,62		
3	CANOTAJ - NATAȚIE	20	34	10,10	4,35	5,74	36,80	64,02		
4	TOTAL	60	34	9,89	4,29	5,60	36,52	65,22	± 1,13	2,44

Tabelul 2

PARAMETRII CONDUCERII NERVOASE MOTORII LA GRUPUL DE SPORTIVI CU HIPEREXCITABILITATE

Nr. crt.	Lot cu hiperexcitabilitate neuromusculară	Număr cazuri	Temperatură C°	NERVUL ULNAR					Eroare standard m/sec	Coeficient variabilitate %
				L_1	L_2	L_1-L_2	d cm	V.C. m/sec		
1	ATLETISM	20	35	7,62	3,80	3,82	27,11	70,88		
2	JOCURI SPORTIVE	20	35	7,52	3,67	3,85	27,20	70,43		
3	CANOTAJ-NATAȚIE	20	35	8,08	4,05	4,03	27,50	68,42		
4	TOTAL	60	35	7,74	3,84	3,90	27,27	69,91	±0,93	1,88
	NERVUL MEDIAN									
1	ATLETISM	20	35	6,87	3,55	3,32	23,75	71,45		
2	JOCURI SPORTIVE	20	35	6,72	3,42	3,30	23,70	71,79		
3	CANOTAJ-NATAȚIE	20	35	7,37	3,82	3,55	24,85	69,97		
4	TOTAL	60	35	6,98	3,59	3,39	24,07	71,07	±0,69	1,36
	NERVUL PERONEAN									
1	ATLETISM	20	34	9,10	3,86	5,24	35,80	68,14		
2	JOCURI SPORTIVE	20	34	9,17	3,82	5,34	35,75	66,74		
3	CANOTAJ-NATAȚIE	20	34	9,87	4,32	5,55	36,32	65,45		
4	TOTAL	60	34	9,38	4,00	5,38	35,95	66,77	±0,95	1,43

Tabelul 3

VALORI MEDII COMPARATIVE ÎNTRE LOT CU NORMO ȘI HIPEREXCITABILITATE NEUROMUSCULARĂ

Nr crt.	Lot	Număr cazuri	Temperatură C°	NERVUL ULNAR					Eroare standard m/sec	Coeficient variabilitate %	t.	p.
				L_1	L_2	L_1-L_2	d. cm	V.C m/sec				
1	SPORTIVI CU NORMO-EXCITABILITATE	60	35	8,34	4,29	4,05	27,58	68,08	± 0,67	1,38		
2	SPORTIVI CU HIPER-EXCITABILITATE	60	35	7,74	3,84	3,90	27,27	69,91	± 0,93	1,88		
3	TOTAL	120	35	8,04	4,06	3,98	27,42	68,99	± 0,92	1,90	2,30	0,025
NERVUL MEDIAN												
1	SPORTIVI CU NORMO-EXCITABILITATE	60	35	7,59	4,05	3,54	24,46	69,01	± 1,01	2,06		
2	SPORTIVI CU HIPER-EXCITABILITATE	60	35	6,98	3,59	3,39	24,07	71,07	± 0,69	1,36		
3	TOTAL	120	35	7,28	3,82	3,46	24,26	70,04	± 1,03	1,47	2,20	0,025
NERVUL PERONEAN												
1	SPORTIVI CU NORMO-EXCITABILITATE	60	34	9,89	4,29	5,60	36,52	65,22	± 1,13	2,44		
2	SPORTIVI CU HIPER-EXCITABILITATE	60	34	9,38	4,00	5,38	35,95	66,77	± 0,95	1,43		
3	TOTAL	120	34	9,63	4,14	5,49	36,23	65,99	± 0,78	1,68	1,9	0,05

de asemenea, valorile standard, coeficientul de variabilitate, mărimea (t) pentru stabilirea factorului de probabilitate.

Rezultate. Datele obținute sînt prezentate în tabelele 1, 2 și 3.

DISCUTAREA REZULTATELOR

Valorile obținute sînt semnificative avînd în vedere că s-a lucrat cu un lot de subiecți, omogen din punct de vedere al stării de sănătate, al capacității funcționale și de efort, alimentației, condițiilor sociale și mediu, precum și în condiții tehnice avansate de recoltare și prelucrare a datelor, ceea ce a permis reducerea la minimum a erorilor. S-a constatat că diferențele valorilor medii ale vitezei de conducere motorie dintre cele 2 grupe testate cu normo și hiperexcitabilitate neuromusculară sînt relativ mici. Exemplu : pe nervul median 69,01 față de 71,07. Pe nervul ulnar 68,08 față de 69,91, iar pe nervul peronean 65,22 față de 66,77, făcînd excepție doar unele variante individuale. Acest fapt coincide cu observațiile noastre anterioare că viteza de conducere motorie are un caracter stabil, individual determinat de calitățile morfofuncționale ale fibrei nervoase.

Modificările importante s-au exidențiat la nivelul (sinapsei) plăcii neuromusculare confirmate prin diferența latențelor la cele 2 grupe unde modificările induse de sindromul de hiperexcitabilitate neuromusculară sînt mai evidente. Exemplu : la nervul median 7,62 față de 6,87 mil. sec. proximal sau 4,17 față de 3,55 mil. sec. distal, pe nervul ulnar 8,25 față de 7,62 mil. sec. proximal sau 4,30 față de 3,80 mil. sec. distal, pe nervul peronean 9,75 față de 9,10 mil. sec. proximal sau 4,32 față de 3,86 mil. sec. distal, explicabil atît ca o consecință a modificării echilibrului hidroelectrolitic (în special a ionilor de calciu și magneziu), cît și a modificărilor enzimatice, fiind vorba de o verigă funcțională extrem de sensibilă.

În concluzie, putem aprecia că efectele sindromului de hiperexcitabilitate neuromusculară asupra vitezei de conducere motorie sînt relativ mici, fapt confirmat prin datele prezentate mai sus. Veriga la care au fost consemnate diferențele marcate dintre cele 2 grupe este sinapsa, placa neuromusculară (evidențiată în timpul de latență), verigă funcțională extrem de sensibilă, la care modificările homeostaziei în special modificările echilibrului hidroelectrolitic și enzimatic aduc schimbări funcționale importante.

BIBLIOGRAFIE

1. **ABRAMSON D. J., RICKERT B.L., ALEXIS ST.** : J. Appl., Physiol., 1971
2. **AMBRUȘ A., ȘERBĂNESCU M., GAVRILĂ D.** : Sesiunea C.M.S., 1970, vol. III.
3. **AMBRUȘ A.** : Teză, Academia R.S.R., 1974.
4. **GAMSTORP J.** : Acta pediatr., Supl., 1963.
5. **HENRICSEN J.** : Thesis Univ., Olf., Minnesota, 1956.
6. **HODES R., LARABE M. G.** : Arch. Neurol. Phychiatr., Chicago, 1948.
7. **KAESER H. E.** : Handbook of Cl. Neurology, vol. VII, Amsterdam, 1970.
8. **LAMBERT E. H.** : Res. Publ. Ass. Nerv. 1961.
9. **LABERT E. H.** : E.E.G. Clin. Neurophisiol., Supl., 1962.
10. **LAMBERT E. H., DYCK P. J.** : E.E.G., Clin. Neurophysiol 1968.
11. **VASILESCU C.** : Viteza de conducere în nervii periferici în condiții normale și patologice, Ed. Academiei R.S.R., 1975.

A. AMBRUȘ : Etude concernant l'interdépendence de la vitesse de direction et le syndrome de hyperexcitabilité neuro-musculaire (tétanie)

L'auteur présente une étude comparative de la vitesse de direction motrice, portant sur des sujets avec normo et hyperexcitabilité neuro-musculaire. Ont été investiguées 120 sujets — sportifs et sportives de performance avec une moyenne d'âge de 21,6 ans, dont 61 hommes et 59 femmes, pratiquant les sports suivants : athlétisme, jeux sportifs, canotage et natation.

Les données nous montrent que les effets du syndrome de hyperexcitabilité neuto-musculaire sur la vitesse de la direction motrice sont relativement réduits. L'anneau qui a marqué des différences plus importantes est la synapse — la plaque neuro-musculaire, anneau fonctionnel extrêmement sensible. La poursuite en temps de ces anneaux permet des conclusions importantes sur l'état fonctionnel et l'adaptabilité de la motricité en des conditions diverses.

A. AMBRUȘ : On the Interdependence Between the Speed of Motive Conducive Speed and the Neuromuscular Hyperexcitability Syndrome (Tetany)

This is a comparative study of the motive conducive speen undertaken with subjects showing neuromuscular standard and hyper-excitability. 120 subjects (61 sportmen and 59 sportswomen) of an average age of 21.6 years were investigated in the following branches : athletics, sporting games, rowing, swimming.

The data point to the small effects of the neuromuscular hyper-excitability syndrome on the motive conducive speed. They were mainly noticed at the neuromuscular plate, which is an extremely sensitive functional link. The control of this link leads to important conclusions in the functional state and the motive adaptability under various conditions.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini, pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducere* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultate* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate, în mod obligatoriu, de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

OPINII

CONSULTAȚII

PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE GRADUL II, EDUCAȚIE FIZICĂ, PROFESORI CATEGORIA A II-A

NOTĂ INTRODUCTIVĂ

Programa pentru obținerea gradului II grupează problematica din domeniul specialității necesară a fi cunoscută de către candidați, pe două capitole: „Teoria specialității" și „Metodica specialității", și unul și altul selectînd principalele date teoretico-metodice la nivelul realizării științifice actuale și al exigențelor sporite pretinse în prezent în legătură cu organizarea procesului de învățămînt.

Datele teoretico-metodice prevăzute în programe sînt prezentate în relația lor firească cu cuceririle științifice din domeniul fiziologiei, igienei, psihologiei și pedagogiei. De asemenea, programele prevăd un număr însemnat de teme din domeniul tehnologiei didactice contemporane.

Problemele incluse în programă urmăresc să verifice informarea științifico-metodică a candidaților, capacitatea lor de a opera cu informația în realizarea unui proces de instruire modern și eficient, experiență didactică pozitivă obținută de candidați ca urmare a promovării noului.

Programa este însoțită de o bibliografie care indică sursele documentare la care candidații trebuie să facă apel pentru informarea la zi și pentru aprofundarea cunoștințelor.

I. PROBLEME TEORETICE DE SPECIALITATE

1. **Educația fizică, componentă a conceptului de educație comunistă**

1.1. Fundamentarea științifică a activității de educație fizică.

— Concepția P.C.R. în domeniul educației fizice și sportului. Educația fizică și sportul, activități de interes național. Principalele prevederi ale documentelor de partid și de stat care orientează și reglementează activitatea de educație fizică și sport în țara noastră.

1.2. Locul și rolul educației fizice în procesul de educare a tinerei generații.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1976, pag. 41

— Idealul, funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului școlar.

— Obiectivele educației fizice la clasele I—IV și V—VIII.

— Corelația influențelor specifice ale educației fizice cu obiectivele (țelurile) educației intelectuale, morale, estetice și tehnico-productive.

2. Componentele procesului de educație fizică

2.1. Cunoștințele teoretice de specialitate : natura și finalitatea acestora.

2.2. Deprinderile motrice : mecanismul și etapele formării deprinderilor motrice (stereotipul dinamic, rolul și relațiile sistemelor de semnalizare în formarea deprinderilor motrice) ; caracteristicile deprinderilor motrice ; transferul și interferența deprinderilor ; slăbirea ; stingerea deprinderilor.

2.3. Priceperile motrice : priceperile motrice, condiție pentru formarea deprinderilor motrice ; priceperea motrică, formă superioară de valorificare a cunoștințelor, deprinderilor și calităților motrice ; caracteristicile priceperilor motrice ; rolul priceperilor motrice în accentuarea funcției formative a educației fizice.

2.4. Calitățile motrice : factorii care condiționează manifestarea fiecărei calități motrice de bază ; calitățile motrice combinate ; formele de manifestare ale calităților motrice de bază ; stadiul de manifestare al calităților motrice la vîrsta școlarilor din clasele I—IV și V—VIII ; orientarea prioritară a conținutului activității de educație fizică în raport cu aceste particularități.

2.5. Relațiile dintre priceperi, deprinderi și calități motrice.

2.6. Obișnuințele de conduită morală, calitățile volitive, procesele afective și volitive, însușirile și trăsăturile comportamentale influențate pozitiv prin educația fizică școlară.

2.7. Dinamica dezvoltării însușirilor personalității și trăsăturilor de caracter ale elevilor la vîrsta claselor I—IV și V—VIII și implicațiile acesteia în educația fizică școlară.

3. Mijloacele educației fizice școlare

3.1. Sistemul mijloacelor educației fizice ; mijloacele specifice și mijloace asociate.

3.2. Exercițiul fizic : caracterizarea exercițiului fizic : conținutul și forma (structura, tehnica) exercițiului fizic ; clasificarea exercițiilor fizice ; valoarea instructiv-educativă a influențelor exercițiului fizic.

3.3. Gimnastica, jocul, sportul și turismul, forme generale de organizare a practicării exercițiilor fizice.

3.4. Polivalența și posibilitatea de dirijare și reglare a influențelor exercițiului fizic, diversitatea formelor de practicare a exercițiilor fizice, caracteristici esențiale ale exercițiului fizic.

3.5. Rolul determinant al obiectivelor instructiv-educative în selectarea (construirea), adaptarea și stabilirea exercițiilor și a activităților de educație fizică programate în cadrul lecțiilor de educație fizică.

4. Antrenamentul sportiv

4.1. Componentele (factorii) antrenamentului sportiv.

4.2. Orientarea și conținutul antrenamentului sportiv la copii și juniori.

4.3. Selecție în antrenamentul sportiv.

4.4. Orientări și tendințe în antrenamentul sportiv contemporan.

4.5. Competiția sportivă : rolul competițiilor sportive ; sistemul competițional ; calendarul sportiv ; sistemul competițional școlar.

5. Tendințe, orientări și perspective contemporane în conținutul și metodologia educației fizice școlare

5.1. Favorizarea integrării sociale a tinerilor, obiectiv fundamental al educației fizice școlare : sporirea ponderii cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor cu caracter aplicativ și instrumental, dirijarea conținutului activității spre accentuarea caracterului formativ al educației fizice și al contribuției acesteia la educația comunistă a tineretului, sporirea preocupărilor și măsurilor cu caracter preventiv și compensator, promovarea activităților independente ale elevilor în lecții și în afara acestora.

5.2. Optimizarea conținutului și perfecționarea tehnologiei didactice : programarea și modelarea procesului de instruire, optimizarea și obiectivizarea influențelor exercițiului fizic, problematizarea.

5.3. Necesitatea extinderii influențelor educației fizice prin organizarea sistematică a activităților extraclasă.

6. Particularitățile sistemului de apreciere și evaluare a rezultatelor elevilor la educația fizică

6.1. Sistemul unitar de verificare a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, instrument obiectiv de apreciere a activității elevilor și profesorilor.

II. PROBLEME DE METODICĂ

1. Principiile și metodele didactice

1.1. Particularitățile aplicării principiilor didactice în educația fizică : conștientizarea procesului de instruire, ponderea procedeelor intuitive, gradul de complexitate a temelor și exercițiilor etc., la vîrsta școlarilor din clasele I—IV și V—VIII ; limitele respectării principiului accesibilității la clasele I—IV și V—VIII, stimularea autoconducerii, autoaprecierii și a activității independente în lecții și în timpul liber, aspecte ale aplicării principiului participării active : raportarea principiilor sistematizării, continuității și însușirii temeinice la obiectivele educației fizice școlare — condițiile diversificate de predare a acesteia și la particularitățile conținutului programelor claselor I—IV și V—VIII.

1.2. Particularitățile folosirii metodelor de instruire în educația fizică a claselor I—IV și V—VIII : concordanța dintre metodele folosite și vîrsta elevilor, particularitățile conținutului lecției (teme, exerciții, procedee tehnice), scopurile didactice, formele de activitate folosite etc.

1.3. Posibilități de valorificare a metodelor și procedeelor metodice moderne de instruire în educația fizică școlară (circuit, intervale etc.).

2. Formele de organizare a procesului de educație fizică

2.1. Lecția de educație fizică.

— Structura și tipologia lecțiilor de educație fizică. Conținutul principalelor verigi (momente) ale lecției. Relația dintre teme, scop didactic, tip de lecție, mijloacele și formele de organizare a activității de exersare în lecție.

— Cerințele didactice ale stabilirii conținutului lecției de educație fizică.

— Metodica desfășurării și conducerii lecției de educație fizică : dirijarea efortului în lecția de educație fizică ; componentele efortului și relațiile acestora cu temele lecției și scopurile didactice ; dirijarea și controlul efortului în lecție ; atribuțiile profesorului în conducerea lecțiilor de educație fizică.

— Modalități de sporire a eficienței lecției de educație fizică : importanța unor momente ale lecției (dezvoltarea calităților motrice, aplicarea în condiții variate a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor dobîndite etc.), forme de organizare a activității de exersare, grupe de exerciții, a ștafetelor, jocurilor și traseelor aplicative, activităților globale, circuitelor etc. în creșterea eficienței lecției.

— Aspectele metodice ale modernizării conducerii lecției : problematizarea, extinderea formelor de autoconducere și de activități independente, constituirea de grupe, folosirea materialelor și aparatelor, a tehnicii audio-vizuale etc.

2.2. Metodica organizării și desfășurării gimnasticii zilnice.

2.3. Metodica organizării și desfășurării întrecerilor sportive școlare, a demonstrațiilor și serbărilor sportive.

3. Planificarea și evidența procesului instructiv-educativ și a activității de educație fizică și sport de masă a elevilor

3.1. Cerințele generale ale planificării.

3.2. Relațiile dintre programa școlară și documentele de planificare.

3.3. Folosirea principiilor instruirii programate și a modelării în planificarea conținutului educației fizice școlare.

3.4. Metodologia întocmirii documentelor de planificare. Reflectarea condițiilor diversificate de aplicare a programei de educație fizică și realizarea unitară a conținutului programelor școlare, premise fundamentale pentru întocmirea documentelor de planificare.

— Constituirea temelor și încadrarea lor în sisteme de lecții.

— Constituirea exercițiilor în sisteme de acționare corespunzător obiectivelor de instruire stabilite, optimizarea și obiectivizarea (cantificarea)influențelor acestora.

— Stabilirea și continuitatea stimulului, condiție de bază pentru formarea deprinderilor motrice și pentru dezvoltarea calităților motrice.

3.5. Particularitățile planificării instruirii elevilor din unitățile sportive școlare.

3.6. Conținutul și formele de evidență ale activității de educație fizică școlară.

III. METODICA REALIZĂRII CONȚINUTULUI PROGRAMELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE I—IV ȘI V—VIII

1. Orientări prioritare promovate prin programele de educație fizică în învățământul elementar și gimnazial.
2. Conținutul și tehnologia acționării în legătură cu realizarea obiectivelor privind dezvoltarea fizică corectă și armonioasă.
3. Conținutul și tehnologia acționării în legătură cu realizarea obiectivelor privind perfecționarea calităților motrice.
4. Conținutul și tehnologia acționării în legătură cu realizarea obiectivelor privind formarea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice utilitare și de bază.
5. Conținutul și tehnologia acționării în legătură cu realizarea obiectivelor privind inițierea elevilor în practicarea unor ramuri sportive.
6. Conținutul și tehnologia organizării ștafetelor, parcursurilor aplicative și jocurilor de mișcare.
7. Orientarea metodică generală privind inițierea elevilor în înot, schi, patinaj și săniuș.

(Bibliografia este aceeași cu cea de la Programa pentru examenul de gradul II, prof. categoria I)

PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE GRADUL II, EDUCAȚIE FIZICĂ, PROFESORI CATEGORIA I

I. PROBLEMELE TEORETICE DE SPECIALITATE

1. Educația fizică, componentă a conceptului de educație comunistă

1.1. Fundamentarea științifică a activității de educație fizică.

— Concepția P.C.R. în domeniul educației fizice și sportului. Educația fizică și sportul, activități de interes național. Principalele prevederi ale documentelor de partid și de stat care orientează și reglementează activitatea de educație fizică și sport în țara noastră.

1.2. Locul și rolul educației fizice în procesul de educare a tinerei generații.

— Idealul, funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului școlar.

— Obiectivele educației fizice la anii I—IV de liceu.

— Corelația influențelor specifice ale educației fizice cu obiectivele (țelurile) educației intelectuale, morale, estetice și tehnico-productive.

2. Componentele procesului de educație fizică

2.1. Cunoștințele teoretice de specialitate, natura și finalitatea acestora.

2.2. Deprinderile motrice : mecanismul și etapele formării deprinderilor motrice (stereotipul dinamic, rolul și relațiile sistemelor de semnalizare în formarea deprinderilor motrice) ; caracteristicile deprin-

derilor motrice ; transferul și interferența deprinderilor ; slăbirea, stingerea deprinderilor.

2.3. Priceperile motrice : priceperile motrice, condiție pentru formarea deprinderilor motrice ; priceperea motrică, formă superioară de valorificare a cunoștințelor, deprinderilor și calităților motrice ; caracteristicile priceperilor motrice ; rolul priceperilor motrice în accentuarea funcției formative a educației fizice.

2.4. Calitățile motrice : factorii care condiționează manifestarea fiecărei calități motrice de bază ; calitățile motrice combinate ; formele de manifestare ale calităților motrice de bază ; stadiul de manifestare a calităților motrice la vîrsta școlarilor de liceu ; orientarea prioritară a conținutului activității de educație fizică în raport cu aceste particularități.

2.5. Relațiile dintre priceperi, deprinderi și calități motrice.

2.6. Obișnuințele de conduită morală, calitățile volitive, procesele afective și volitive, însușirile și trăsăturile comportamentale influențate pozitiv prin educația fizică școlară.

2.7. Dinamica dezvoltării însușirilor personalității și trăsăturilor de caracter ale elevilor la vîrsta elevilor din liceu ; implicațiile acesteia în educația fizică școlară.

3. Mijloacele educației fizice școlare

3.1. Sistemul mijloacelor educației fizice : mijloacele specifice și mijloace asociate.

3.2. Exercițiul fizic : caracterizarea exercițiului fizic ; conținutul și forma (structura, tehnica) exercițiului fizic ; clasificarea exercițiilor fizice ; valoarea instructiv-educativă a influențelor exercițiului fizic.

3.3. Gimnastica, jocul, sportul și turismul, forme generale de organizare a practicării exercițiilor fizice.

3.4. Polivalența și posibilitatea de dirijare și reglare a influențelor exercițiului fizic, diversitatea formelor de practicare a exercițiilor fizice, caracteristici esențiale ale exercițiului fizic.

3.5. Rolul determinant al obiectivelor instructiv-educative în selectarea (construirea), adaptarea și stabilirea exercițiilor și a activităților de educație fizică programate în cadrul lecțiilor de educație fizică.

4. Antrenamentul sportiv

4.1. Componentele (factorii) antrenamentului sportiv.

4.2. Orientarea și conținutul antrenamentului sportiv la copii și juniori.

4.3. Selecția în antrenamentul sportiv.

4.4. Orientări și tendințe în antrenamentul sportiv contemporan.

4.5. Competiția sportivă : rolul competițiilor sportive ; sistemul competițional ; calendarul sportiv ; sistemul competițional școlar.

5. Tendințe, orientări și perspective contemporane în conținutul și metodologia educației fizice școlare

5.1. Favorizarea integrării sociale a tinerilor, obiectiv fundamental al educației fizice școlare ; sporirea ponderii cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor cu caracter aplicativ și instrumental, dirijarea conținutului activității spre accentuarea caracterului formativ al edu-

cației fizice și a contribuției acesteia la educația comunistă a tineretului ; sporirea preocupărilor și măsurilor cu caracter preventiv și compensator, promovarea activităților independente ale elevilor în lecții și în afara acestora.

5.2. Optimizarea conținutului și perfecționarea tehnologiei didactice : programarea și modelarea procesului de instruire, optimizare și obiectivizarea influențelor exercițiului fizic, problematizarea.

5.3. Necesitatea extinderii influențelor educației fizice prin organizarea sistematică a activităților extraclasă.

6. Particularitățile sistemului de apreciere și evaluare a rezultatelor elevilor la educația fizică

6.1. Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, instrument obiectiv de apreciere a activității elevilor și profesorilor.

II. PROBLEME DE METODICĂ

1. Principiile și metodele didactice

1.1. Particularitățile aplicării principiilor didactice în educația fizică : conștientizarea procesului de instruire, ponderea procedeelor intuitive, gradul de complexitate a tezelor și exercițiilor etc., la vîrsta elevilor de liceu, limitele respectării principiului accesibilității elevilor din liceu ; stimularea autoconducerii, autoaprecierii și a activității independente în lecții și în timpul liber, aspecte ale aplicării principiului participării active ; raportarea principiilor sistematizării, continuității și însușirii temeinice la obiectivele educației fizice școlare — condițiile diversificate de predare a acesteia și la particularitățile conținutului programelor anilor I—IV din liceu.

1.2. Particularitățile folosirii metodelor de instruire în educația fizică a anilor I—IV din liceu : concordanța dintre metodele folosite și vîrsta elevilor, particularitățile conținutului lecției (teme, exerciții, procedee tehnice), scopurile didactice, formele de activitate folosite etc.

1.3. Posibilități de valorificare a metodelor și procedeelor metodice moderne de instruire în educația fizică școlară (circuit, intervale etc.).

2. Formele de organizare a procesului de educație fizică

2.1 Lecția de educație fizică.

— Structura și tipologia lecțiilor de educație fizică. Conținutul principalelor verigi (momente) ale lecției. Relația dintre teme, scop didactic, tip de lecție, mijloace și formele de organizare a activității de exersare în lecție.

— Cerințele didactice ale stabilirii conținutului lecției de educație fizică.

— Metodica desfășurării și conducerii lecției de educație fizică : componentele efortului și relațiile acestora cu temele lecției și scopurile didactice ; dirijarea și controlul efortului în lecție ; atribuțiile profesorului în conducerea lecțiilor de educație fizică.

— Modalități de sporire a eficienței lecției de aducație fizică : importanța unor momente ale lecției (dezvoltarea calităților motrice,

aplicarea în condiții variate a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor dobîndite etc.), forme de organizare a activității de exersare, grupe de exerciții, a ștafetelor, jocurilor și traseelor aplicative, activităților globale, circuitelor etc. în creșterea eficienței lecției.

— Aspectele metodice ale modernizării conducerii lecției : problematizarea, extinderea formelor de autoconducere și de activități independente, constituirea de grupe, folosirea materialelor și aparatelor, a tehnicii audio-vizuale etc.

2.2. Metodica organizării și desfășurării gimnasticii zilnice.

2.3. Metodica organizării și desfășurării întrecerilor sportive școlare, a demonstrațiilor și serbărilor sportive.

3. Planificarea și evidența procesului instructiv-educativ și a activității de educație fizică și sport de masă a elevilor

3.1. Cerințe generale ale planificării.

3.2. Relațiile dintre programa școlară și documentele de planificare.

3.3. Folosirea principiilor instruirii programate și ale modelării în planificarea conținutului educației fizice școlare.

3.4. Metodologia întocmirii documentelor de planificare. Reflectarea condițiilor diversificate de aplicare a programei de educație fizică și realizarea unitară a conținutului programelor școlare, premise fundamentale pentru întocmirea documentelor de planificare.

— Constituirea temelor și încadrarea lor în sisteme de lecții.

— Constituirea exercițiilor în sisteme de acționare corespunzător obiectivelor de instruire stabilite, optimizarea și obiectivizarea (cantificarea) influențelor acestora.

— Stabilitatea și continuitatea stimulului, condiție de bază pentru formarea deprinderilor motrice și pentru dezvoltarea calităților motrice.

3.5. Particularitățile planificării instruirii elevilor din unitățile sportive școlare.

3.6. Conținutul și formele de evidență a activității de educație fizică școlară.

III. METODICA REALIZĂRII CONȚINUTULUI PROGRAMELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA ANII I—IV DE LICEU

1. Orientări prioritare promovate prin programele de educație fizică în învățămîntul elementar și gimnazial.

2. Conținutul și tehnologia acționării în legătură cu realizarea obiectivelor privind dezvoltarea fizică corectă și armonioasă.

3. Conținutul și tehnologia acționării în legătură cu realizarea obiectivelor privind perfecționarea calităților motrice.

4. Conținutul și tehnologia acționării în legătură cu realizarea obiectivelor privind formarea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice utilitare și de bază.

5. Conținutul și tehnologia acționării în legătură cu realizarea obiectivelor privind inițierea elevilor în practicarea unor ramuri sportive.

6. Conținutul și tehnologia organizării ștafetelor, parcursurilor aplicative și jocurilor de mișcare.

7. Orientarea metodică generală privind inițierea elevilor în înot, schi, patinaj și săniuș.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Ed. politică, 1975.

* * * : Codul principiilor și normelor muncii și vieții comuniștilor, ale eticii și echității socialiste, Ed. politică, 1974.

* * * : Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al P.C.R. din 18—19 iunie 1973 cu privire la dezvoltarea și perfecționarea învățămîntului în R. S. România.

* * * : Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, București, 1967.

* * * :Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie—2 martie 1973, cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului.

CEAUȘESCU NICOLAE : Raport la cel de al XI-lea Congres al P.C.R., Ed. politică, București, 1974.

* * * : Programele școlare.

* * * : Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor.

* * * : Componentele procesului instructiv-educativ, Rev. EFS nr. 6/1974.

* * * : Dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, obiectiv de bază al educației fizice școlare, Rev. EFS, nr. 10/1974.

BOGDAN T., STĂNCIULESCU I. : Psihologia copilului și psihologia pedagogică, Ed. didactică și pedagogică, 1973.

BĂIAȘU N., BÎRLEA ADINA : Gimnastica de bază și acrobatică în școală, Ed. Stadion, 1969.

BUNESCU V., BERCA I., NIVICOV N. : Instruirea programată, Ed. didactică și pedagogică, 1967.

BRATU I. : Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. U.C.F.S., 1967.

BEDO C., VOINEA C. : Exerciții cu partener, Ed. Stadion, 1970.

CHIRIȚĂ GEORGETA : Problematizarea, cerință pedagogică de bază în lecția de educație fizică, Rev. EFS, nr. 8/1973.

CEAUȘESCU N. N. : Probleme pedagogice în activitatea de educație fizică, Ed. Stadion, 1970.

DEMETER A. : Fiziologia educației fizice școlare, Ed. Stadion, 1974.

EPURAN M. : Psihologia educației fizice școlare, IEFS, 1972.

EPURAN M. : Învățarea — învățare motrică, Rev. EFS, nr. 7, 8/1974.

FIREA ELENA : Educația fizică în diferite tipuri și grade de învățămînt (note de curs), IEFS, 1973.

LOGIN MARIA, MITRA GH., VODĂ M. : Metodica predării educației fizice pentru clasele I—IV.

MITRA GH., DRAGOMIR P. : Elemente noi în sistemul de programare a conținutului activității de educație fizică, Rev. EFS, nr. 8/1973.

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice, Ed. Stadion, 1975.

MITRA GH. : Probleme de tehnologie didactică, Rev. EFS, nr. 1 12/1973, 1, 2, 3/1974.

MITRA GH. : Orientări și perspective în educația fizică și activitățile sportive școlare, Rev. EFS, nr. 8/1974.

PANDELE L. : Atletism la copii și juniori, Ed. Stadion, 1970.

SIMIONESCU ELVIRA : Lecții cu teme din gimnastica modernă, Rev. EFS, nr 8/1973.

ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1972.

ȘICLOVAN I. : Diversitatea educației fizice școlare, cerință obiectivă a vieții sociale contemporane, Rev. EFS, nr. 1/1971.

PREMISE TEORETICE ALE ELABORĂRII UNEI CONCEPŢII DE JOC ŞI DE ARBITRAJ ÎN RUGBY

Marile momente ale jocului: marginea, grămezile şi „maulle"-ul

DUMITRU MANOILEANU
Antrenor

Însăşi ordinea în care am enunţat în titlu cele mai mari şi importante **momente fixe** ale jocului vădeşte în intenţia noastră o anumită ierarhizare, bazată pe cîteva criterii pe care le vom prezenta în expunerea ce urmează.

Din capul locului trebuie însă precizată definiţia dată în mod curent momentelor fixe, atît din punct de vedere regulamentar cît, mai ales, tactic. Şi, deşi regulamentul le joc nu cuprinde o atare formulare, totuşi lectura lui atentă, ca şi observarea jocului în sine ne vor convinge de existenţa faptică a acestor **momente cheie** ale jocului, fără înţelegerea, dar mai ales fără reglementarea expresă a cărora, întregul spectacol rugbystic, ba chiar spiritul lui ar deveni de neconceput. Şi, de asemenea, fără respectarea şi utilizarea tactică a legilor speciale ce guvernează toate aceste faze — într-o unitate juridică, deşi, în tratare, separată şi diferenţiată — jocul de rugby ar deveni o succesiune confuză, ilogică şi inestetică de busculade...

Momentele fixe sînt fazele (ordonate sau spontane) în care posesia balonului este, pentru un moment dat, incertă, faze guvernate în tot timpul desfăşurării lor de reguli speciale. Ele apar fie la intervenţia arbitrului, odată cu oprirea jocului (marginea, grămada ordonată, începerile, reînceperile şi loviturile de picior dictate), fie **din desfăşurarea fazelor de joc,** fără intervenţia arbitrului şi **fără oprirea jocului** (grămada spontană şi „maulle"-ul).

În fond însă, atît unele, cît şi celelalte sînt nişte situaţii în care jocul nu mai poate continua, pentru că unul sau mai multe obiective ale spiritului jocului — nepericulozitatea, spectaculozitatea sau eficacitatea — au fost sau sînt pe punctul de a fi compromise. Adică sînt momentele în care posesorul balonului, atacantul, nu mai are, pentru motive stabilite de regulament, sau nu va mai avea în curînd dreptul să-l joace în vreun fel oarecare. Este, dacă vreţi, fie o pierdere simultană a proprietăţii (ca drept de a dispune de el) şi a posesiunii, **fie numai a celei dintîi, cu păstrarea în continuare a posesiunii faptice.**

Căci posesorul ce n-a exercitat, în timpul şi în condiţiile prevăzute de regulament, dreptul său de a dispune de balon şi care — tot în condiţii regulamentare — este neutralizat în fapt şi în drept, nu va mai avea voie să-l joace după ce acest moment a intervenit şi nici să-şi prelungească posesia de fapt, odată proprietatea (ca drept de a dispune de balon) pierdută. Vom vedea mai tîrziu cum „maulle"-ul oferă tocmai modalitatea prin care un jucător, aflat într-un „ţinut" în picioare, poate totuşi transfera unui partener dreptul de a juca balonul în continuare.

Dar nu numai „maulle"-ul, ci şi toate celelalte momente fixe sînt, de fapt şi în fond, doar nişte noi dispute pentru obţinerea faptică a balonului şi, odată cu aceasta, a condiţiei speciale de atacant, definită de regulament cu termenul clasic de „purtător de balon".

Vom putea spune, aşadar, că momentele fixe sînt :

a) **forme PRIMARE de obţinere a balonului şi a calităţii de atacant** (în cazul marginii şi grămezii ordonate) ;

b) **SUCCEDANEE ale celor de mai sus** (în cazul grămezii spontane şi a „maulle"-ului).

Rezultă de aici o primă observaţie cu efecte de concepţie, şi anume că rugbyul este în fond o intermitentă dispută pentru balon şi pentru condiţia imperioasă şi avantajoasă de atacant — luptă desfăşurată în cele două forme arătate mai sus, în răstimpul cărora cele două formaţii vor lupta pentru :

a) **păstrarea cît mai îndelungată a balonului şi a condiţiei de atacant ;**

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1976, pag. 50

b) **menținerea balonului în joc și în cîmpul de joc** (spre a nu se ajunge eventual din nou la condiția inferioară și dezavantajoasă de apărător ca urmare a unor repuneri în joc în care va putea pierde lupta pentru balon) ;

c) **marcarea cît mai multor puncte și obținerea victoriei.**

O concluzie ce se desprinde net acum este aceea că într-o anume ierarhizare, momentele fixe primare constituie, prin natura și modul de desfășurare, mijloace inferioare de dobîndire a balonului și a condiției de atacant și că, de fapt, succedaneele sînt cele ce dau mai multă proeminență și valoare tuturor aptitudinilor și cunoștințelor rugbystice puse în joc de cele două echipe, dînd în același timp un cadru mai favorabil de manifestare funcției ofensive și, în sfîrșit, un profil mai pregnant celor trei obiective ale spiritului jocului și în special cursivității. Dar mai ales rezultă alte două concluzii :

1. Grămezile deschise și „maulle"-ul sînt elementele tactice cele mai moderne (și cele mai recente), în sensul de cele mai spectaculoase și eficiente, dar mai ales cele mai lipsite de periculozitate prin caracterul lor spontan, dinamic și mai profund echitabil.

2. Marginea și grămada ordonată, momente învechite și depășite de obținere a balonului și de declanșare a ofensivei (vezi cum jocul de XIII a renunțat la ele sau le-a transformat în proceduri formale) trebuie tratate, regulamentar și tactic, doar ca niște situații accidentale (ce trebuie diminuate, evitate și combătute prin toate mijloacele de către arbitri și jucători), urmînd a fi rezolvate cît mai rapid și cît mai pe legea avantajului, nefăcînd din ele un scop în sine, ci doar o fază primară și premergătoare succedaneelor — adevăratele incubatoare ale acțiunilor ofensive, spectaculoase, eficace și nepericuloase.

Trebuie neapărat remarcat cu această ocazie faptul că toate aceste momente fixe n-au fost din păcate pînă acum tratate — mai ales de către arbitri — sub unghiul perspectivelor lor ofensive, al destinului lor constructiv, creator, de fapt singurul important și hotărîtor în obținerea adevărului rugbystic al unei partide.

Așa cum arătam mai sus, modalitatea de dobîndire inițială a dreptului de proprietate asupra balonului îl constituie momentele fixe ordonate (marginea și grămada, lăsînd deoparte deocamdată loviturile de picior dictate), iar procedura, adică condițiile regulamentare în care se desfășoară acest proces, este de fapt însăși lupta pentru balon cu toate fazele sale (constituirea, începerea și terminarea). Și toate calitățile fizice, tehnico-tactice și morale pe care jucătorii le prestează cu această ocazie pentru a-și depăși adversarii constituie justificarea, prețul onest, legalizarea faptică a calității speciale și avantajoase de atacant și a dreptului de dispoziție pe care îl capătă apoi asupra balonului în a căror posesiune a intrat astfel. Și de asemenea, toate acestea reprezintă în esență caracterul profund justițiar (de echilibru în drepturi și îndatoriri corelative) al jocului de rugby, deosebindu-l net de toate celelalte jocuri și tot astfel acesta constituie conținutul, forma și efectele juridice ale tuturor momentelor fixe din jocul de rugby.

Iar elementul fundamental ce predomină toate aceste faze esențiale constă în ciocnirea dintre cele două principii de bază ale acestui joc : „rugbyul este un joc de avansare" și „rugbyul este un joc de contact". Și nu va fi acum greu să deducem că primul principiu se referă la acțiunile atacanților, iar cel de-al doilea la acțiunile apărătorilor. Căci ce altceva decît tendința de înaintare individuală sau colectivă a atacantului, confruntată cu cea de contact (individual sau colectiv) a apărătorului, dă mai pregnant caracterul rațional, viguros și cinstit al acestui joc.

Vrem acum să arătăm care sînt avantajul și superioritatea „maulle"-ului de margine, care este superioritatea „maulle"-ului de cîmp față de grămezi, a grămezii spontane față de grămezile ordonate și de asemenea superioritatea (tactică desigur) a grămezilor față de margine. Desigur, un plus de variante tactice, un prilej de superioritate în manevrele tactice colective de forță, rezistență și îndemînare, un plus de aplicație tactică a prevederilor de regulament, un plus de surpriză în declanșarea atacurilor) în alegerea părții optime și a contraatacurilor (două părți de atac față de una), un plus de șansă de a bate linia de avantaj (determinată de linia picioarelor), un plus de spațiu interzis apărătorilor și un plus de spațiu pentru lansarea primilor atacanți prezenți pe balon etc. Dar marea superioritate tactică a „maulle"-ului față de grămezi, a grămezii ordonate față de margine, a grămezii spontane față de cele ordonate și a tuturor față de margine stă, în ordine, în :

— posesia balonului asigurată inițial (la „maulle") ;

— interdicția chiar pentru 1/2 grămadă de a se afla în spațiul interzis determinat de ultimele picioare (la grămada spontană și la „maulle") ;

— interdicția pentru 1/2 grămadă de a se apăra pe partea opusă introducerii, înainte de ieșirea balonului (la grămada ordonată) ;

— îngăduința acordată jucătorilor din margine de a rămîne în spațiul interzis în timpul „maulle"-ului de margine, dacă nu au luat parte la grupaj, precum și interdicția pentru neparticipanții la margine de a reduce spațiul de 10 m, în momentul repunerii chiar dacă au perspectiva de a deveni atacanți.

Care ar fi acum efectele tactice ale acestor diferențieri și ierarhizări nu este greu de dedus. Să procedăm însă sistematic.

I. **„Maulle"-ul.** După cum îl definește regulamentul, „maulle"-ul este momentul de joc în care purtătorul de balon — aflat pe punctul de a intra în ținut, în picioare — împreună cu un partener și un adversar (minimum, dar suficient) constituie o fază în care apare regula lui „afară din joc". Ca atare, ori de cîte ori un purtător de balon se află în situația în care nu mai poate juca balonul în nici unul din modurile arătate de regulament și pe deasupra este și ținut de un adversar, are totuși posibilitatea ca — susținut de un partener aflat în contact cu el — fără a fi sancționat pentru că nu lasă ballonul, să-l treacă partenerului care la rîndul său îl poate juca în continuare după nevoile tactice ale momentului. Aceasta dovedește intenția legiuitorului ca urmînd obiectivele spiritului jocului (nepericulozitatea, cursivitatea și eficacitatea) să dea posibilitatea atacantului ca deși ajuns într-o situație de ținut să mai poată totuși — în condițiile de mai sus — să profite de calitatea sa de posesor al balonului, obținută la momentul fix anterior și făcînd un transfer rapid de proprietate partenerului său să mai dea posibilitatea acestuia și jocului însuși să continue fără intervenția arbitrului, fără întreruperea jocului, cu noi șanse de atac, sub protecția legii lui afară din joc, cu noi variante tactice ofensive și cu largi posibilități de a înscrie puncte.

Să trecem acum la analiza tehnică, sumară desigur, a acestei faze de joc. Am văzut de ce **considerăm „maulle"-ul drept cea mai modernă fază, cea mai perfecționată și cea mai satisfăcătoare,** a obiectivelor sfîrșitului jocului. Reamintind acum argumentele folosite, vom spune **că „maulle"-ul, ca urmare imediată a unor margini sau grămezi, cîștigă prin :**

— **posesia incontestabilă asupra balonului ;**

— **poziția avansată a purtătorului de balon** față de restul partenerilor de joc (toți partenerii în joc, dar mai ales liniile dinapoi) ;

— **posibilitatea de avansare, fără ca prin aceasta momentul fix să ia sfîrșit** (lucru total imposibil la margine și greu de realizat în grămezi) ;

— **interdicția totală și generală pentru absolut toți adversarii apărători de a se afla în zona dintre ultimele picioare ;**

— posibilitatea manevrării manuale a balonului în pachet, simultan cu avansarea (imposibilă la margine și la grămezi) ;

— **multitudinea soluțiilor tactice** ce se desprind din structura și alcătuirea „maulle"-ului, cum ar fi atac la mînă cu primul om neparticipant la „m" sau chiar cu unul dintre participanții la „maulle" (cum ar fi L III în dribling la grămezi sau atacul în „pilling-off" la margine, ambele constatate a fi greu de realizat și oricum nescutite de efectele defensive ale jocului adversarilor ce nu mai sînt constrînși de regula lui afară din joc) ;

— în sfîrșit, și cel mai important avantaj ni se pare acela al **surprizei momentului începerii și încheierii „maulle"-ului,** dar mai ales a **variantei de atac** aleasă.

La capitolul concluziilor de ordin tehnic, pe care le vom aplica pe rînd și în ordinea ierarhizării ofensivei a momentelor fixe enunțate în titlu, vom spune la început următoarele :

— **Alcătuirea** este formarea regulamentară și tehnică a formației ce participă la momentul fix. Astfel ,așa cum știm, regulamentul pune condiții arhicunoscute și obligatorii formării primelor linii la grămada ordonată, șirurilor la margine sau celor doi atacanți aflați în contact (legați între ei și cu adversarul) la „maulle". Ne vom referi în special la trei aspecte esențiale ale alcătuirii momentelor fixe și anume : a) **momentul** alcătuirii (oportunitatea), b) **sensul dinamic** al alcătuirii și c) **efectul regulamentar** al alcătuirii. S-o luăm deci în ordine, trecînd pe rînd prin toate momentele fixe.

II. **Marginea** (și într-o oarecare măsură grămada ordonată). Momentul alcătuirii acestui element static de joc este determinat, ca și la grămada ordonată, de un fapt de joc accidental, în parte nevoit și necontrolat de voința și rațiunea jucătorilor, ba chiar în afara acestora și pe care arbitrul nu face altceva decît să-l consemneze prin oprirea jocului. Sub raport tactic în sens superior și în spiritul jocului, marginea, ca și grămada ordonată, nu poate fi considerată act de joc rațional, deliberat și constructiv. Dimpotrivă (alături de cauzele tehnico-regulamentare ce determină nașterea grămezilor ordonate), actele de joc ce dau naștere marginilor constituie situații fortuite în cel mai bun caz, dacă nu chiar acte antijoc, menite să îndepărteze balonul din cîmpul de joc sau să-l scoată din joc, fragmentînd astfel cursivitatea, reducînd timpul de disputare a jocului, temporizînd și trenînd ritmul partidei, reducînd posibilitățile de ofensivă și de înscriere a punctelor. Adică ele nu constituie, de fapt, decît situații nefericite și inferioare în care, vrînd-nevrînd, jocul trebuie oprit, echipele redistribuite tactic pe teren și — regulamentul a intuit bine aceasta — procedura disputării ei bine, precis și amănunțit pusă la punct.

Așa se explică, cum veți vedea, și apariția celei mai eficiente soluții regulamentare și tactice, celei mai moderne și creatoare rezolvări a tuturor deficiențelor pe care le conține marginea și anume **„maulle-ul de margine"** cu toate efectele lui curative. Căci într-adevăr **„m" de margine, această remarcabilă creație a spiritului jocului este, credem, soluția absolut radicală, pentru toate deficiențele pe care marginea le mai păstrează în jocul de rubgy** chiar după apariția restricției celor „10 m" pentru neparticipanți sau, mai ales, după aceasta, dacă vreți. Pentru că, așa cum este ea organizată, concepută și folosită de echipe ca o „rampă de lansare" a atacurilor, „marginea" nu poate da rugbyului modern, cu toate „pilling-off"-urile și cu toate „volé-urile ce abundă în ultima vreme, nimic din mult așteptatele și scontatele faze ofensive, spectaculoase și eficace, rămînînd o simplă și aridă busculadă periculoasă și plină de neregularități și trucuri. În schimb, peste această „bestie neagră" a arbitrilor, a jucătorilor și spectatorilor de rugby care este marginea, „maulle-ul de margine" a pus o deplină și absolută limpezime, valoare și nuanță creatoare sub toate aspectele vizate de spiritul jocului.

Și acum o mică argumentație de logică rugbystică.

Să presupunem, în vederea demonstrării afirmațiilor de mai sus, că, prezenți cu promptitudine la margine și animați de cele mai bune intenții, cei 16 jucători aflați în margine plus mijlocașii și ce doi jucători însărcinați cu repunerea în joc, deci un total enorm ca procent de jucători ocupați numai cu actul neesențial și neeficient ca joc al acestui moment fix, vor încerca totuși să dea naștere unei veritabile faze de rugby nepericuloasă, spectaculoasă și eficace, adică unei faze care să servească cît de cît scopului însuși al acestui joc. Să inventariem pe scurt alternativele ce se ivesc în această situație pentru echipa ce a obținut balonul în condițiile de mai sus și totodată să evidențiem cîteva noțiuni de regulament și anume :

— **regula lui în afară din joc nu și-a încheiat efectele** prin simplul fapt al cîștigării balonului, pentru nici una dintre părți (participanți și neparticipanți la margine), astfel încît partenerii prinzătorului cît și adversarii lui sînt supuși în continuare regulii lui arară din joc, deci unei oarecare inactivități ;

— regula distanței celor 10 m pentru neparticipanții la margine rămîne în vigoare atît pentru atacanți, cît și pentru apărători, fiind astfel și aceștia din urmă supuși aceleiași inactivități ;

— odată balonul părăsind aliniamentul către terenul propriu, marginea fiind deci sfîrșită, toți apărătorii sînt puși în joc ;

— balonul fiind pasat de prinzător către terenul propriu, drumul atacanților către ținta adversă este blocat atît de **partenerii aflați afară din joc** (și aceasta pe un front larg de 10—15 m), cît și de **adversarii puși în joc** (pe același front).

Iată cum, în această ipostază determinată de condițiile de regulament și de cele tactice de mai sus, marginea își evidențiază net toate neajunsurile, lipsurile, insuficiențele și tarele primitivismului său tactic, toată rămînerea sa în urmă față de evoluția acestui joc. Căci, chiar după însușirea balonului, marginea rămîne un moment tactic inferior, sărac, incapabil de mari acțiuni ofensive.

Ce rezultă de aici ? Următoarele 3 concluzii :

1. Trimiterea intenționată a balonului în margine va trebui evitată cu orice preț, orice alt mod de acțiune fiind mult mai avantajos ca acesta

2. Rezolvarea marginii va trebui tratată de jucători și arbitri extrem de formal — ca un simplu moment accidental, scurt și neesențial în sine în desfășurarea pozitivă și continuă a jocului.

3. În cazul respectării primelor două condiții și balonul însușit net, **marginea, ca noțiune tactică, va trebui transformată într-un „maulle de margine și apoi eventual de cîmp.**

Asupra acestui al treilea punct am vrea să insistăm. Iată !

Să presupunem că mingea, bine însușită, se află încă în aliniament. Întrebarea ce se ridică este ce va trebui să efectueze ca mișcare tactică echipa, să-i zicem, în atac ? Evident, numai una dintre următoarele acțiuni de joc :

a) să paseze mijlocașului la grămadă (după o prindere certă sau direct din zbor) ;

b) să paseze unui partener aflat în mișcare de „pilling-off" către spațiul liber de 5 m sau către închizător ;

c) prinzătorul să forțeze plecarea din margine către cîmpul advers prin aliniamentul advers de care este despărțit sau, mai bine-zis, a fost despărțit printr-un spațiu de 1 yard (91 cm) ;

d) să inițieze în cadrul acestei din urmă tentative un „maulle" la care să participe unul, mai mulți sau toți partenerii repliați către locul de cădere și prindere a balonului.

Analizate pe rînd aceste variante dau următoarele concluzii :

a) În prima variantă mijlocașul de grămadă nu va mai avea altceva de făcut decît să trimită balonul către neparticipanții aflați la 10 m și aceasta sub acțiunea promptă, instantanee a apărătorilor din margine sau de pe liniile dinapoi ce sînt puși în joc încă din clipa cînd balonul a părăsit marginea și chiar odată cu ea. De asemenea, nu-i va mai rămîne decît să trimită balonul cu piciorul în margine sau în cîmpul advers primind uneori, în același timp, placajul corect și dur al apărătorilor. Ar mai fi poate o soluție : plecarea mijlocașului către unul din capetele marginii, dar aceasta cu riscul infiltrării adversarilor pe tot frontul aliniamentului, și a contactului cu aceștia, precum și poziția obstrucționistă a partenerilor din margine.

Nu credem că mai trebuie insistat pentru a demonstra ineficiența, ba chiar nocivitatea acestei soluții din păcate atît de des și de primitiv aleasă de majoritatea jucătorilor, echipelor și antrenorilor.

b) Cea de-a doua soluție nu ni se pare de fapt decît tot o variantă a celei dintîi, aceasta în situațiile că : prinzătorul, necontrolînd balonul suficient, nu a obținut o posesie certă a acestuia și a executat o clasică mișcare de „căpăceală" către terenul propriu pentru un partener ieșit din aliniament și venit în sprijin și care acum are obligația să-și continue mișcarea către zona liberă de după închizător sub amenințarea apărătorilor infiltrați (fără dreptul de a pasa la rîndul său mijlocașului), **fie că în mod intenționat** el a făcut o pasă în terenul propriu unui jucător plecat corect în mișcare de „pilling-off". Aceasta va pune însă în joc deîndată toți adversarii apărători, dar în special neparticipanții la margine, care vor urca astfel în apărare acoperind spațiul de continuare a atacului pe liniile dinapoi. Ca să nu mai vorbim de riscurile atît de frecvente ale nereușitei acestei transmisiii și recepții atît de dificile și oarecum necontrolate, precum și de efectele nefaste și grave pe care le poate avea o nereușită de acest gen.

c) Cea de a treia ipoteză începe să devină mai logică, mai rațională și mai în spiritul acestui joc care cere posesorului de balon în primul rînd și imediat să avanseze către ținta adversă. Aceasta pentru multiple rațiuni lesne de înțeles printre care cele mai importante ar fi : să fixeze adversarul în cîmpul advers, să pună partenerii în joc și să creeze astfel un punct și o zonă de concentrare și rezistență a forțelor defensive atît de necesară continuării acțiunii ofensive.

Așadar, un bun prinzător care și-a însușit balonul în lupta la margine, prin sau fără săritură, are firesc tendința de a se deplasa către axul culoarului astfel încît odată balonul însușit el va avea, vrînd-nevrînd, o mișcare de avansare atît către adversarul său direct, cît și către terenul advers. Și dacă la aceasta vom

adăuga (îndată după ce el a luat contact cu balonul) și sprijinul permis al partenerilor imediat învecinați, apoi al celorlalți repliați odată cu balonul încă în aer, va obține un vîrf de atac de mare surpriză, de mare forță de șoc și de mare valoare tactico-regulamentară. Căci în timp ce adversarii se vor grupa încă, posesorul prinzător al balonului va avea grijă ca îndată ce a luat contact cu adversarul direct să și treacă balonul partenerului, și el în contact cu el, ce-l susține astfel, și să continue (împreună cu acesta și cu aceștia) să împingă, avansînd. Între timp însă s-au mai atașat parteneri și adversari, profilul „maulle"-ului s-a mărit, linia ultimelor picioare n-a depășit încă linia de repunere la margine și deci legea lui „afară din joc" la margine n-a dispărut, ca efecte atît pentru participanți, cît și pentru neparticipanți, așa cum prevede regulamentul pentru „maulle"-ul de margine.

Și iată cum, de fapt, printr-o înlănțuire logică de evenimente tactice, am ajuns la cea de-a patra soluție, cea ideală, pe care ne-am propus să o analizăm în amănunțime.

Ce se va petrece în acest caz și începînd din acest moment ?

d) Lăsînd la o parte fericita dar nu imposibilia ipoteză a străpungerii apărării organizate în margine, să vedem ce se va întîmpla dacă așa cum am arătat în varianta „c", plecarea în forță a prinzătorului se va ciocni de o opoziție și de o rezistență atentă, promptă și energică. Atunci, firește, în condițiile arătate mai sus va lua naștere un „maulle" de margine, cu toate efectele lui tactice și regulamentare.

Mingea, cum spuneam mai sus, a fost trecută, încă din primul moment al contactului cu adversarul, unui partener, atașat și el în aceeași poziție de șoc descrisă mai sus, astfel încît primul posesor al balonului nu mai poate fi deposedat în contactul lui direct cu adversarul. Așadar, cu mingea asigurată în linia a II-a ,să zicem așa, a „maulle"-ului și superiori ca organizare, inițiativă și promptitudine, atacanții nu vor avea decît să împingă în continuare, atît cît va fi posibil, înaintarea, chiar dacă a fost depășită linia de repunere în joc la margine. Și aceasta pentru că, în clipa cînd înaintarea „maulle"-ului nu mai este posibilă, deci cînd adversarii sînt bine fixați, iar spațiul dintre ultimele picioare asigurat pentru atac, vor urma două acțiuni la alegere :

a) **O plecare cu balonul** a jucătorului din „maulle" care se află acum în posesia lui, ca efect al manipulării acestuia înlăuntrul „maulle"-ului, și care este plasat într-o astfel de poziție încît desprinderea lui este posibilă și eficace. Remarcați faptul că, atît la grămezi, cît și la „maulle"-uri, ca să nu mai vorbim de margine, expulzarea balonului din aceste aglomerări nu se va face automat și nici în scopul pasării lui către liniile dinapoi, ci va fi obligatoriu precedată de o înaintare colectivă cu balonul asigurat, înaintare ce va continua atît cît va fi posibilă aceasta, pentru a cîștiga astfel teren printr-un proces de avansare și pentru a obliga adversarul să răspundă la înaintare prin contact. În acest fel, balonul cîștigat nu va fi trimis undeva în urmă, ci va fi ținut mereu în față, jucătorii atacanți vor fi tot timpul în joc, și nu nevoiți să se replieze, legea lui „afară din joc" va opera contra apărătorilor în spațiul ultimelor picioare, iar balonul — atunci cînd va fi scos — va fi purtat direct către ținta adversă, cît mai perpendicular pe aceasta, cît mai rapid și cît mai imediat (de către primul om ce intră direct în posesia lui).

b) Așa se va explica de ce recomandăm în a doua variantă atacul mijlocașului la grămadă pe lîngă și imediat după ieșirea balonului din grămezile ordonate și mai ales spontane, cît mai perpendicular pe linia de țintă adversă, și cu atît mai mult după „maulle", unde linia de 3/4 va urca la rîndul ei pînă la nivelul pasei purtătorilor de balon.

Ar mai fi de precizat un element de tehnică de compartiment comun oarecum grămezilor și „maulle"-urilor, acela privind întoarcerea grămezii, precum și dezechilibrarea voită a „maulle"-ului către partea aleasă pentru atac, făcînd să alunece astfel pachetul apărătorilor pe partea opusă atacului.

De asemenea, am vrea să precizăm faptul că superioritatea „m" față de grămezi constă în posesia manuală a balonului și că deci plecarea la atac după „m" se face sau printr-o pasă lansată sau direct la mînă, nu după o culegere ca la grămezi sau după un dribling.

Așadar, este de dorit ca **baloanele aflate la pămînt să fie culese și apoi jucate într-un „maulle", și numai în cazul nereușitei culegerii să se inițieze o grămadă spontană în urma căreia, de fapt, va urma tot o culegere, și abia apoi un atac la mînă.**

Cu acestea, credem că o mică parte — dar sperăm cea mai esențială — din problemele marginei și „maulle"-ului a fost atinsă.

D. MANOILEANU : Les grands moments du jeu : la ligne de touche, la mêlée et la „maulle"

Dans la troisième partie de son plaidoyer en faveur de la modernisation du rugby, par le respect permanent et strict de l'esprit du jeu, l'auteur met en discussion son opinion au sujet des principaux moments fixes du jeu — la ligne de touche la mêlée et le „maulle". Après avoir attiré l'attention sur le fait que le reglement de jeu ne prévoit pas des formulations quant à ces moments fixes, les moments-clé du jeu, il s'occupe de chacun à part, en les définissant tant du point de vue reglémentaire, que, surtout du point de vue tactique. Sans ces moments fixes, sans leur compréhension, sans leur reglémentation expresse, tout le spectacle du rugby, son esprit deviendrait inconcevable. Sans le respect et l'utilisation tactique des lois spéciales qui gouvernent ces moments fixes, le rugby se transformerait en une succession confuse, illogique et inesthétique de bousculades. Après avoir défini les moments fixes comme a) formes primaires d'obtention du ballon et de la qualité d'attaquant et b) succédanés de ceux d'avant, l'auteur s'occupe, surtout, des succédanés, notamment du „maulle", qu'il estime être la plus moderne phase, la plus perfectionnée, et la plus satisfaisante des objectifs de la fin du jeu.

D. MANOILEANU : Important Moments in Rugby-Playing : the Touchline, Piling and Scrimmage

In its third plan for modernizing rugby playing which boils down to a steady observance of the very spirit of the game, the author calls into question the main moments of the game — the touchline, piling and scrimmage. He draws the attention of people concerned that there are no specific formalizations of the latter in the rules of the game. He considers them to be fixed moments, key moments, and defines them each in turn, mainly from the tactical viempoint. The author considers that the spirit of the game is inconceivable vithout the observance and tactical use of the special laws governing these fixed moments. The author defines the moments as (a) primary forms for taking the offensive and obtain the ball ; (b) moments following the primary ones, among which the author stresses on scrimmage, a modern and advanced form which helps forward the final aims of the game.

ASPECTE PRIVIND NECESITATEA, STRUCTURA ŞI FUNCŢIONALITATEA UNUI COMPLEX DE REFACERE ŞI RECUPERARE MEDICALĂ A SPORTIVILOR DE PERFORMANŢĂ

Asist. univ. VASILE MARCU
Dr. ION NEGOESCU
Conf. univ. A. ENCUŢESCU
Facultatea de educaţie fizică — Oradea

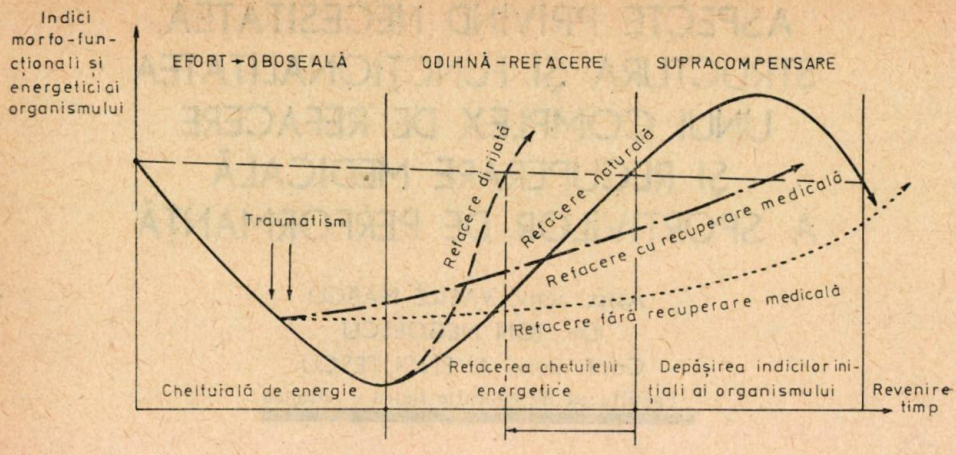
În prezent, cînd în sportul de performanţă „limitele" biologice ale omului sînt împinse tot mai departe, refacerea şi recuperarea medicală a sportivilor ocupă un loc din ce în ce mai central în atenţia specialiştilor domeniului (antrenori-medici-psihologi). Astfel, specialiştii consideră că refacerea organismului după efort este o importantă componentă a pregătirii sportivilor, mai ales avînd în vedere dinamica efortului (volum mare, intensitate sporită, grad înalt de complexitate). Căutările specialiştilor urmăresc o refacere cît mai eficientă şi o scurtare neîntreruptă a timpului alocat acestui proces în avantajul celui necesitat de perioada de pregătire (de efort) care creşte, mărindu-se astfel capacitatea organismului sportivului de a obţine performanţe valoroase (vezi schema 1).

Cu cît se scurtează timpul refacerii organismului după efort, cu atît sportivului i se oferă posibilitatea pregătirii cu o dinamică superioară a efortului.

Refacerea după efort se referă atît la refacerea imediată (chiar în timpul desfăşurării efortului sau imediat după terminarea lui, organismul apelează la rezervele energetice proprii pentru recuperarea unei părţi a cheltuielilor, pentru plata parţială a datoriei de oxigen, pentru reechilibrarea hidroelectrolitică etc.), cît şi la refacerea după o perioadă mai îndelungată de pregătire (ciclu, etapă, perioadă, an de pregătire etc.). Curba lui Folbort explică şi necesitatea continuităţii pregătirii sportivilor : reluarea efortului în supracompensare duce la acumulări cantitative şi calitative importante, or reluarea efortului după un timp mai scurt (organismul fiind refăcut) dă posibilitatea efectuării unui antrenament (unei pregătiri) cu volum mai mare, cu intensitate crescută etc., astfel putîndu-se efectua, fără teama epuizării sau supraantrenării sportivului, două sau chiar trei antrenamente pe zi, aceasta influenţînd direct obţinerea unor performanţe sportive valoroase.

Refacerea cît mai eficientă şi rapidă a organismului sportivilor după efort depinde de numeroşi factori, printre cei mai importanţi numărîndu-se următorii :

a) Un regim alimentar raţional, cu un raport de 1—1—4 între principiile alimentare (proteide-



Schema 1. Curba lui Folbort adaptată

lipide-glucide), cu posibilitatea remineralizării organismului, a alcalinizării lui, cu păstrarea unui echilibru vitaminic dinamic, cu reechilibrarea hidro-electrolitică etc.

b) Utilizarea unor susținătoare de efort (fără a aduce prejudicii sănătății sportivilor), cum sînt vitaminele, unele substanțe medicamentoase, hidroelectroliții etc.

c) Factorii fizio-hidro-termoterapici, din rîndul cărora oxigenarea tisulară prin influențare neurovegetativă-circulatorie și endocrină ocupă un loc central.

d) Păstrarea unei bune funcționalități a întreg organismului prin gimnastică de înviorare, automasaj, vibromasaj, antrenament ușor, plimbări, excursii, jocuri dinamice și distractive etc.

În același timp, din cauza solicitărilor în efort maximal și supramaximal tot mai numeroase, organismul sportivului capătă un anumit grad de „uzură biologică", la care se adaugă microtraumatismele sau traumatismele specifice din timpul eforturilor, care cer — în scopul recîștigării sportivului pentru activitatea de înaltă performanță — o atentă și susținută recuperare medicală. În caz contrar, sportivii cu o anumită măiestrie tehnico-tactică sînt eliminați din activitatea competițională din cauza stării lor de boală („genunchiul fotbalistului" ; „cotul aruncătorului de suliță" ; „umărul sau cotul tenismenului" ; „lombosciatica înotătorului" etc.).

În practica sportivă se impune tot mai mult nevoia ca, în perioada de refacere a sportivilor, după o anumită etapă de pregătire, să se efectueze și recuperarea medicală a acestora, precedată de un minuțios control medical de specialitate (schema 2).

Avînd în vedere specificitatea solicitărilor maximale și supramaximale ale organismului uman în sportul de înaltă performanță, se simte nevoia înființării unor servicii de specialitate care să preia în totalitate, de la serviciile de recuperare medicală a traumatismelor de muncă, asistența în direcția refacerii și recuperării medicale a sportivilor.

Cu alte cuvinte, este vorba de înființarea unor complexe de refacere și recuperare medicală a sportivilor de performanță. În acest sens, ar exista excelente condiții naturale la „Băile Felix" — Oradea (apă termală, pădure,

Perioada de pregătire	Perioada competiţională	Refacere şi recuperare medicală	Perioada de pregătire	Perioada competiţională	Refacere şi recuperare medicală	Perioada de pregătire

Schema 2. Periodizarea antrenamentului sportiv

climat intens iono-negativ). Construirea unui astfel de complex aici ar fi de un real folos pentru creşterea valorii performanţelor sportivilor români. Pentru a avea funcţionalitate şi eficienţă, complexul de refacere şi recuperare medicală a sportivilor va trebui :

1) să dispună de un corp de cazare în sistem sanatorial, cu posibilitatea unei supravegheri şi a unui control medico-psihologic permanent ;

2) să posede un bloc alimentar propriu pentru a asigura o alimentaţie raţională sportivilor, mergînd pînă la individualizarea regimului alimentar, precum şi cele mai importante substanţe susţinătoare de efort etc. ;

3) să aibă construit la îndemînă (în incintă) un complex de activităţi sportive şi de antrenament, atît în aer liber (pistă de atletism, terenuri sportive diverse, piscină cu apă termală etc.), cît şi în interior (sală de forţă, săli de gimnastică, săli de jocuri sportive, saună etc.) ;

4) să dispună de o bază de tratament şi recuperare medicală cu : a) secţii de electroterapie, electrostimulare (secţii de hidro-termoterapie ; bazine pentru hidrokinetoterapie ; săli de masaj şi vibromasaj ; săli de kinetoterapie, cultură fizică medicală, aerosoli şi oxigenare etc.) şi b) secţii de diagnostic, evaluare şi control medical şi psihologic (cabinete medicale pe specialităţi şi de medicină sportivă, utilizate şi de către medicii care însoţesc loturile sportive respective ; cabinete de testare, explorări funcţionale etc. mai ales pentru sistemul locomotor, cardio-respirator, psihic ş.a.m.d. ; săli pentru refacerea neuro-psihică) ;

5) să dispună de un sector cultural-artistic şi distractiv, cu jocuri mecanice, sală de întîlniri tovărăşeşti, bibliotecă, televizor etc.

Considerăm că înfiinţarea unui astfel de complex de refacere şi recuperare medicală a sportivilor de performanţă ar influenţa direct creşterea performanţelor sportivilor din ţara noastră.

BIBLIOGRAFIE

1. MITRA GH., MOGOŞ A. : Metodica predării educaţiei fizice, Ed. Stadion, 1972.
2. MARCU V. : Lucrări practice şi noţiuni teoretice de C.F.M., Oradea, 1975, pentru uz intern.
3. ŞICLOVAN I. : Teoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970
4. * * * : Caiet documentar, Timişoara, 1975.
5. * * * :Conţinutul şi metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1967.

V. MARCU, I. NEGOESCU, A. ENCUTESCU : Aspects concernant la nécessité, la structure et la fonctionnalité d'un complexe de réfection et de récuperation médicale des sportifs de preformance

Les auteurs apprécient que dans la pratique sportive, dans la période de réfection des sportifs, après une certaine étape de préparation, il est très important d'effectuer aussi leur récupération médicale. Tenant compte la spécificité des sollicitations maximales de l'organisme humain du sport de haute performance, cette récupération devrait s'effectuer dans le cadre des complexes de réfection et de récupération médicale. On propose l'emplacement d'un tel complexe á Băile Felix. Pour que ce complexe soit fonctionnel et efficace, il doit disposer d'un système sanatorial de logement (avec la possibilité d'une surveillance et d'un contrôle médical-psychologique permanent), d'un bloc alimentaire propre, de pistes et de salles d'entraînement, de piscine avec eau thermale et sauna, d'une base de traitement et de récupération médicale, avec : a) sections d'électrothérapie, électrostimulation (sections de hydro-thermothérapie, piscines pour hydro-kinétothérapie, salles de massage et vibromassage, salles de kinétothérapie, culture physique médicale, aérosols, et oxygénation), et b) sections de diagnostic, évaluation et contrôle médical et psychologique. Enfin, il doit disposer aussi d'un secteur culturel-artistique et distractif.

V. MARCU, I. NEGOESCU, A. ENCUTESCU : Aspects Evidecing the Necessity, Structure and Functionality of a Medical Complex for the Recovery of Performance Sportsmen

The authors consider that the recovery period of sportsmen following an intensive training period is a problem of great consequences in sports, today, when the sportsmen's human body and potentials are subject to greater stress and strain and when the performance sportsmen, in particular, are faced with greater relevant requirements. The sportsmen's recovery is to be achieved, in the authors' opinion, in specially appointed medical complexes. The authors have even found the best location of the complex — Băile Felix, a spa providing every facility and an auspicious natural environment. The complex is to comprise a sanatorium where sportsmen will be under permanent medical and psychological supervision, a restaurant, training gyms and facilities, swimming pool fuelled by thermal springs, a sauna bath, special facilities for medical treatment and recovery including : a) sections of electrotherapy, electro-stimulation (hydro-thermo-therapy), pooles for hydro-kineto-therapy, massage and vibro-massage rooms, kinetotherapy rooms, medical gymnastics rooms, aerosols and oxygenation amenities ; b) medical diagnosis and check-up consulting rooms, psychological testing facilities ; as well as possibilities of entertainment and a cultural and artistic department.

FILE DE ISTORIE

CRONICA GRECEASCĂ A LUI ATHANASIE COMNEN IPSILANTE DIN 1776 ŞI IDEEA EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE IN ROMÂNIA

Conf. univ. TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic Cluj-Napoca

Avînd în vedere faptul că pînă în prezent istoria educaţiei fizice şi sportului din ţara noastră posedă prea puţine date şi documente care să ateste unele aspecte din activitatea educaţiei fizice, şcolare din secolul al XVIII-lea, am considerat că este necesar să reluăm unele cercetări efectuate în acest sens, pentru a scoate la iveală noi mărturii de pre conceptul de educaţie fizică şcolară, din secolul al XVIII-lea.

În acest sens, ne-am propus să analizăm mai profund hrisovul lui Ipsilante Voevod din anul 1776, elaborat pentru Şcoala Academică din Bucureşti şi Iaşi, hrisov consemnat în cronicile greceşti ale lui Athanasie Comnen Ipsilante, medic şi geograf, care a cunoscut foarte bine Ţările Române, deoarece făcuse unele studii la mănăstirea Barnovski din Iaşi şi fusese protospătar în Muntenia.

Documentul la care ne referim a fost tradus în româneşte prima dată de către profesorul Constantin Erbiceanu şi publicat de acesta în lucrarea „Cronicari greci care au scris despre români în epoca fanariotă", apărută la Bucureşti, în anul 1888.

Elaborarea hrisovului lui Ipsilante a fost determinată de situaţia grea în care se găseau şcolile greceşti din Ţările Române în a doua jumătate a secolului al XVIII-lea, fapt consemnat şi de Ipsilante Voevod în felul următor : „Fiindcă am aflat în Bucureşti această reşedinţă a noastră domnească, şcoala de acum neglijată de împrejurările timpurilor — neavînd mijloace băneşti suficiente nici mai înainte, ci abia salarii a doi profesori, pe unul de gramatică, iar pe altul de predarea ştiinţelor, ni s-a părut că nu este demn de noi a trece cu vederea şi nici a mai întîrzia cu cele ce-s relative la şcoală care sînt atît de mizere şi înjosite, putînd aduce un mic folos. Pentru aceea am luat asupra-ne o îngrijire nobilă, nu numai de a adăugi ci încă de a înmulţi şi a organiza cele privitoare la ea (...). Cele ce am hotărît despre administrarea acestei şcoli din Bucureşti, a celor ce-i sînt de interes şi

Edvcaţie fizică şi sport, nr. 4, 1976, pag. 61

folosire, care sînt decise de noi deja, aceea se expun în prezentul Hrisov spre pază nestrămutată a lor."

Analizînd cu atenție aceste documente, constatăm că se pune accent pe modul cum trebuie organizat procesul de instruire ca un tot unitar, care să poată duce la perfecționarea ființei omenești, proces consemnat de Ipsilante în felul următor : „Nu cunosc nimic care să civilizeze în atîta spre buna viețuire și adevărata fericire pe oameni, precum instrucția îngrijită și însădită în sufletele fragede ale acestora. Căci toate celelalte (ocupații) cîte se admiră de oameni, nu ca netrebnice și neplăcute, ori încă și ca necontribuitoare spre fericirea generală, nu le-ar face cînd ar fi nepăsători de instrucție. Chiar cînd toate acestea ar conexista n-ar forma viața armonică și nici ar arăta fericiți pe cei ce le-ar poseda. Deci, instrucția care ordinează și regulează și pe altele devine un ornament propriu și sigur oamenilor și care persistă și celor ce trăiesc și celor ce trec din viață. Pentru că acesta învață pe cei cugetători cum în adevăr să viețuiască și să lucreze în conformitate cu mintea, și-i deprinde a distinge ce este adevărat și folositor prin reguli sigure."

Instrucția — spunea în hrisov Ipsilante Voevod — „înnobilează și înfrumusețează pe oameni".

Aceste idei, „viața armonică" și „instrucția care ordinează și regulează și pe altele (n.a. alte preocupări) devine ornament propriu și sigur oamenilor" sau „instrucția înnobilează și înfrumusețează pe oameni" înglobează în ele și unele elemente ale educației fizice care contribuie la dezvoltarea armonioasă a tineretului. Însuși Ipsilante Voevod, în capitolul despre „petrecerea" elevilor, spunea următoarele : „cît despre petrecerea și puterea morală a acestora dispunem : De dimineață sculîndu-se din pat cu toții la o oră regulată să se îmbrace și să se prepare fiecare, să studieze aparte pînă la ora hotărîtă pentru ascultarea lecțiilor cînd datoresc să se adune la locul determinat. Apoi studiind și convorbind să meargă la masa comună. După dejunare elevii fiecărei clase cu supraveghetorul, sau cu pedagogul lor, întrunindu-se să vorbească între ei sau să facă ceva cuviincios, vreo gimnastică pentru exercițiu, în timp de o oră."

În conținutul hrisovului se găsesc consemnate unele indicații cum trebuie organizată educația fizică în timpul liber al elevilor în cursul săptămînii, precum și duminicile sau de sărbători. Fapt consemnat de Ipsilante în felul următor : „Duminicile și în zilele de sărbătoare, ca să nu fie cu totul neocupați în zilele acestea, să mediteze lecțiile ce le-au ascultat și să predea lecții de catiheasă de către profesor...". „În aceste zile sau în timpul săptămînii să iasă odată sau de două ori cu supraveghetorul lor, cîte odată și cu profesorul, în unele locuri din apropiere, pentru exerciții corporale."

Analizînd această descriere se poate ajunge la concluzia că pentru desfășurarea „exercițiilor corporale", care presupunem că se făceau sub formă de gimnastică și jocuri „pe unele locuri din apropiere", supraveghetorii sau profesorii care conduceau aceste exerciții posedau un bagaj de cunoștințe din domeniul educației fizice.

Interesant este și faptul că în hrisov se fac și unele recomandări de ordin metodic, atunci cînd se spune că aceste exerciții să se desfă-

șoare în timpul săptămînii sau în zilele de duminică sau sărbători, pe timp de o oră pe unele locuri din apropierea școlii care fuseseră probabil amenajate de către școală sau profesor și elevi.

O notă pozitivă este și aceea că se precizează faptul că școala preferă ca elevii în timpul liber să facă „exerciții corporale", înaintea altor îndeletniciri care nu ar fi folositoare pentru educarea „morală" a elevilor.

Nu este lipsit de interes faptul că în hrisov se fac precizări cu privire și la vîrsta, constituția și capacitatea intelectuală a elevilor atunci cînd se spune : „Elevii cei ce voiesc să intre și să locuiască în școală, să nu aibă o etate mai mică de 7 ani și nici iarăși înaintată, sau tîmp la minte și leneș, încît să slăbească aplicațiunea la studiu a celorlalți." Aceasta conturează primele noțiuni de igienă școlară și control medical, lucru destul de interesant, ținînd seama de epoca la care a fost scris.

Ipsilante Voevod enunță în hrisov rolul principal pe care trebuie să-l aibă fiecare pedagog în realizarea unui proces instructiv-educativ adecvat cerințelor secolului al XVIII-lea : „Pentru fiecare categorie sau clasă să fie un observator — efor — adică un pedagog, bărbat serios și cu bună purtare, care datoresc să observe asupra mișcărilor și deprinderilor (...) Pedagogul îngrijindu-se de purtarea cuviincioasă și regulată și petrecerea studenților."

Pentru istoria educației fizice școlare, din acest document putem de prinde următoarele aspecte foarte importante :

a) apariția ideii de educație fizică școlară ;

b) pentru prima dată în țara noastră apare termenul de „gimnastică" școlară ;

c) apar primii germeni de metodica educației fizice prin precizarea obiectului de studiu, a locului de desfășurare, duratei lecției, perioadei de desfășurare și conducătorului care să predea aceste activități de educație fizică ;

d) primele idei de igienă și control medical școlar.

Traducerea acestui însemnat hrisov de către prof. C. Erbiceanu din limba greacă în limba română reprezintă un act de cultură și de o deosebită importanță pentru istoria educației fizice școlare din țara noastră, fapt consemnat dealtfel și de către profesorul C. Kiriței-escu în „Palestrica" în felul următor : „Indicațiile din hrisovul lui Ipsilante înt nu numai interesante, dar și surprinzătoare, întrucît la acea epocă educația fizică nu-și cucerise încă intrarea în programele școlilor secundare europene. În legătură cu izvorul de inspirație al acestui program se pot formula următoarele trei ipoteze : o moștenire veche elenă, transmisă prin tradiția bizantină (cea mai probabilă) ; o influență directă a pedagogiei filantropiste a lui Basedow (puțin probabilă) ; o intuiție surprinzătoare a pedagogiei grecești din secolul al XVIII-lea, pe care și-a însușit-o învățatul domnitor.

Oricît ar fi fost de excepțională apariția exercițiilor corporale în școala domnească din secolul XVIII-lea, oricare i-ar fi fost originea și cu toate că a rămas doar în stare de concepție, ea constituie un fenomen deosebit de interesant, ce merită a fi cunoscut".

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRESCU T. G. : Educația fizică în evoluția gîndirii pedagogice, Ed. C.N.E.F.S., 1968, pag. 74.
2. ERBICEANU C. : Cronicari greci care au scris despre români în epoca fanariotă, București, 1888, pag. 17.
3. FELIX I. : Igena școlară, 1883, pag. 29.
4. GHIBU E., TODAN I. : Sportul românesc de-a lungul anilor, Ed. Stadion, 1970, pag. 23.
5. IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, București, 1939, pag. 7.
6. IONESCU I. : Cu privire la data întemeierii Academiei domnești de la Sf. Sava din București, rev. „Studii", XVII, 1964, nr. 6, pag. 1271.
7. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., 1964, pag. 526.
8. LORINCZI F. : Istoria educației fizice și sportului, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, 1970, pag. 68.
9. SIMIONESCU E. : Momente importante în evoluția concepției despre educația fizică în România în perioada anilor 1776—1910, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1969, pag. 47, 48.
10. TODAN I. : Din istoricul educației fizice școlare, rev. Educație fizică și sport nr. 8, 1968.

T. CORNEȘANU : Le chronique grec de Athanasie Comnen Ipsilante en 1776 et l'idée de l'éducation physique scolaire en Roumanie

Elaboré en 1776, le Chronique grec de Ipsilante représente un document d'une importance majeure pour le développement de l'éducation physique scolaire en Roumanie. On y trouve des indications quant à l'organisation de l'éducation physique pendant les loisirs des élèves, au cours de la semaine, ainsi que les jours de fête. Comme un fait intéressant, nous trouvons dans la chronique certaines recommandations d'ordre méthodologique. De même, il est précisé que l'école préfére que les élèves effectuent des exercices corporels avant d'autres occupations. Tenant compte de l'époque á laquelle le document a été élaboré, il est extrêmement important le fait que le chronique fait des précisions concernant l'âge, la constitution et la capacité intellectuelle des élèves. De même, le rôle important du pédagogue dans le processus d'enseignement n'est pas négligeable.

T. CORNEȘANU : The Greek Chronicle by Athanasie Comnen Ipsilante (1776) and the Idea of Physical Education in Romanian Schools

The Greek Chronicle by Ipsilante dating from 1776 is an important document featuring important data on Physical Education in Romanian Schools. The author made considerations on the organization of physical education during the pupils' leisure ; both in work days and Sundays. Methodical recommendations are also included. It is shown that the school recommended the pupils to do physical drills before carrying out other activities. The chronicle also comprises hints and suggestions regarding the most suitable age, build as well as the required intellectual capacities of the pupil. Stress is laid on the important role the instructor plays within the educational process.

meridiane

SĂRITURA TSUKAHARA — O PRIVIRE MAI ATENTĂ

BORIS BAJIN

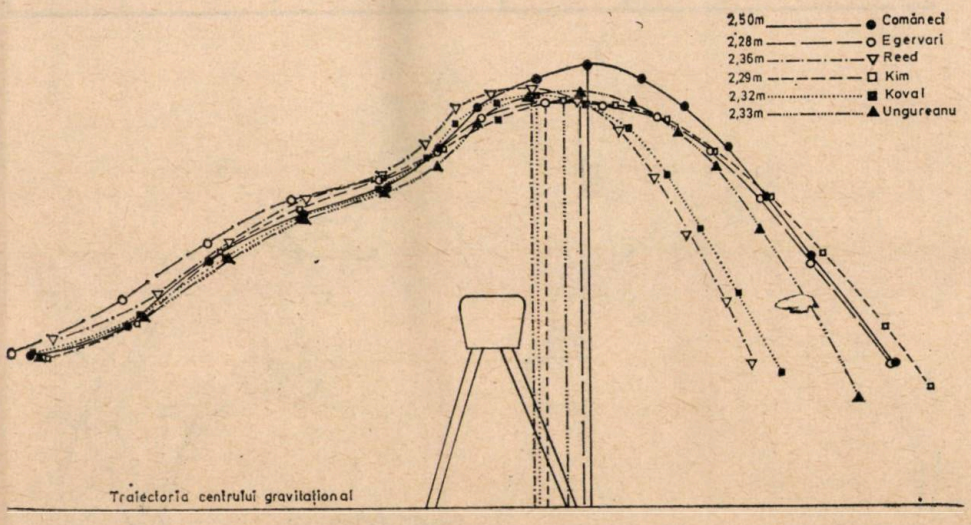
Antrenor național pentru gimnastică feminină — Canada

Săritura Tsukahara a fost executată pentru prima dată oficial la Ljubljana în 1970. De atunci, popularitatea sa a crescut vertiginos atît în gimnastica masculină, cît și în cea feminină. În mod deosebit această săritură a predominat la toate competițiile importante din 1975 (campionatele europene, concursul preolimpic etc.).

De exemplu, în finala la sărituri în concursul preolimpic feminin de la Montreal, toate cele șase gimnaste au ales „Tsukahara" drept una din cele două sărituri. Deși pînă acum au fost publicate numeroase articole care analizează această săritură, ea este relativ nouă în gimnastica feminină, iar tehnica este în continuă perfecționare. La Montreal, finalistele au prezentat o mare varietate a stilului și tehnicii. Unele dintre sărituri au fost executate aproape perfect și s-au impus examinărilor și discuțiilor viitoare. Acum, o comparare a notelor nu este necesară ; arbitrii au și făcut, de altfel, acest lucru.

Intenția acestui articol este de a prezenta date tehnice despre săritura Tsukahara. Perspectivele sale estetice sînt arătate în conturogramele

Graficul 1



Educație fizică și sport, nr. 4, 1976, pag. 65

alăturate (fig. 1—6) care au fost extrase de pe un film de 16 mm făcut cu o cameră de mare viteză.

REZULTATELE ANALIZELOR

În concluzie, bazîndu-ne pe rezultatele de mai sus, putem spera că în viitorul apropiat gimnaștii vor executa această săritură într-o poziție culcat spre în afară sau chiar cu întoarcere. Se poate aprecia avînd în vedere amănuntele alăturate (tabelul I și graficul 1) că la această oră Nadia Comăneci are cele mai mari șanse de a realiza aceste lucruri.

Tabelul 1

Nr. crt.	Numele	Distanța în cm			Înălțimea centrului gravitațional (cm)	Scor
		Zbor I	Zbor II	Total zbor		
1	COMĂNECI	216	229	445	250	9,500
2	KOVAL	213	178	391	232	9,500
3	KIM	199	276	475	229	9,450
4	REED	194	168	362	236	9,450
5	UNGUREANU	204	204	408	233	9,350
6	EGERVARI	223	230	455	228	9,250

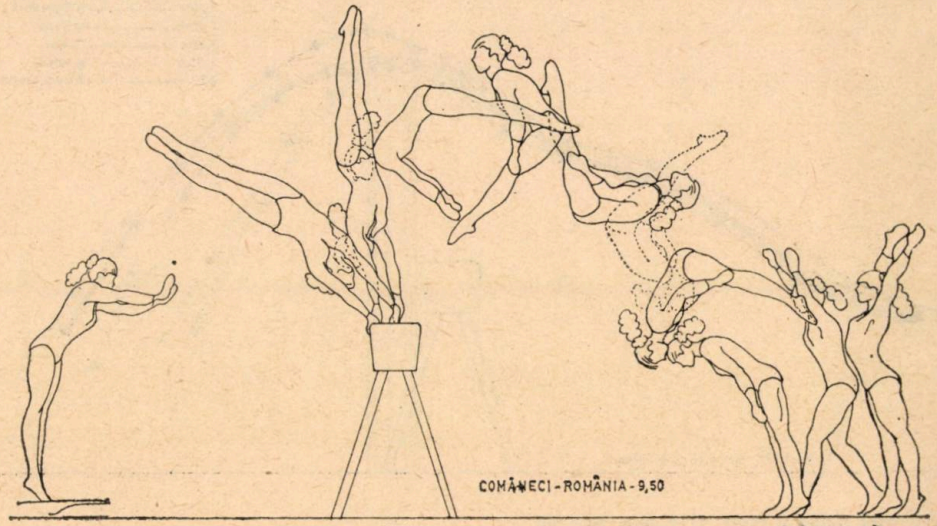


Fig. 1

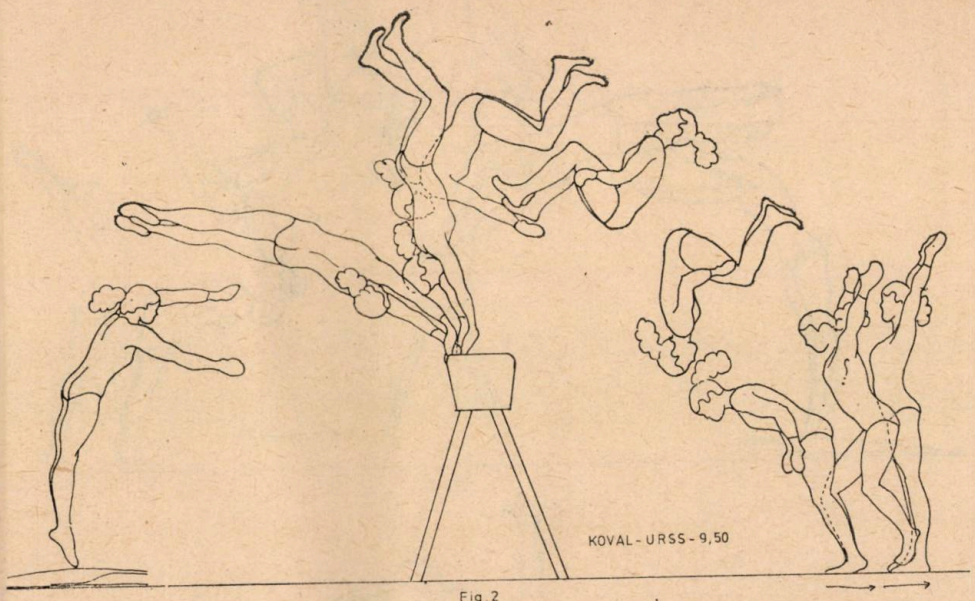


Fig. 2

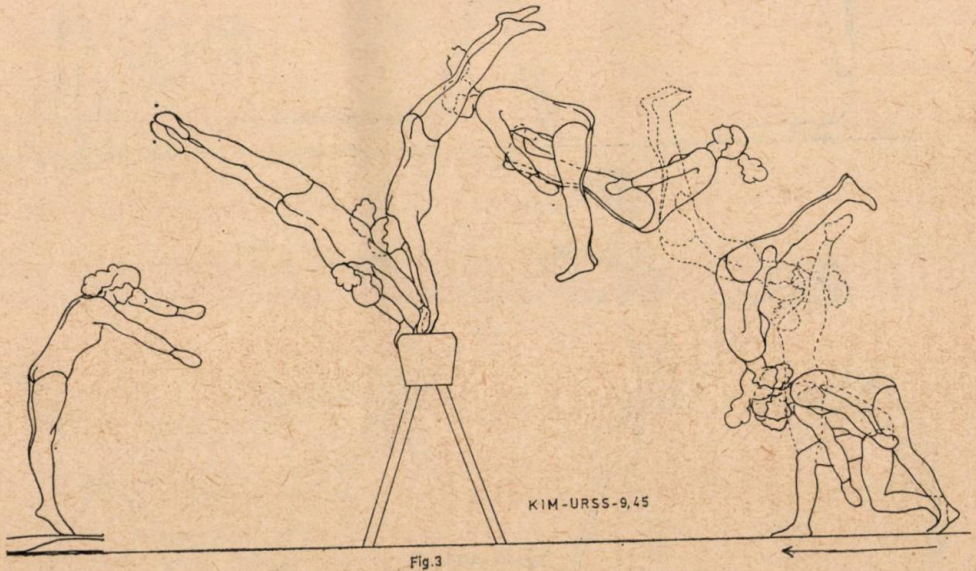


Fig. 3

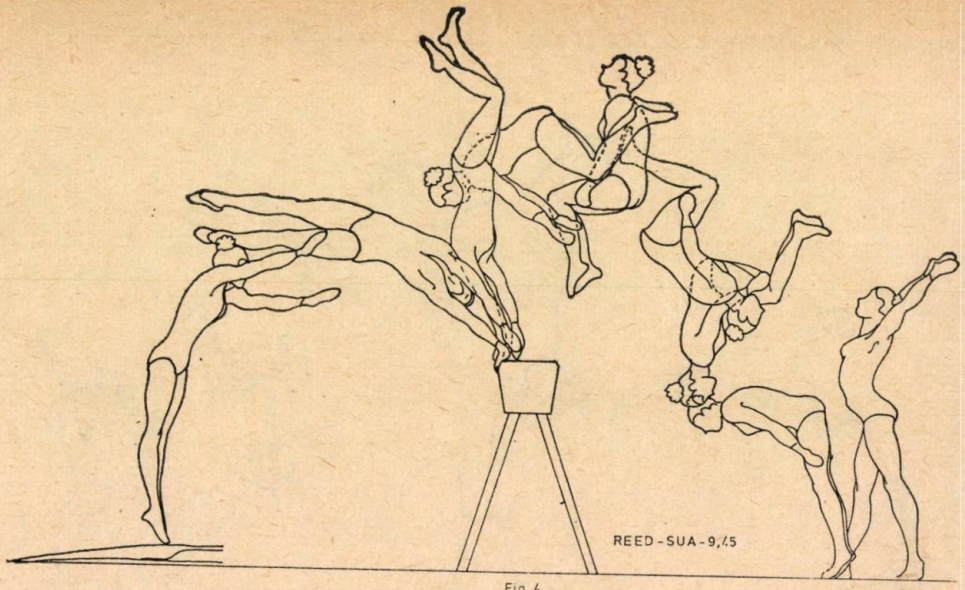


Fig. 4

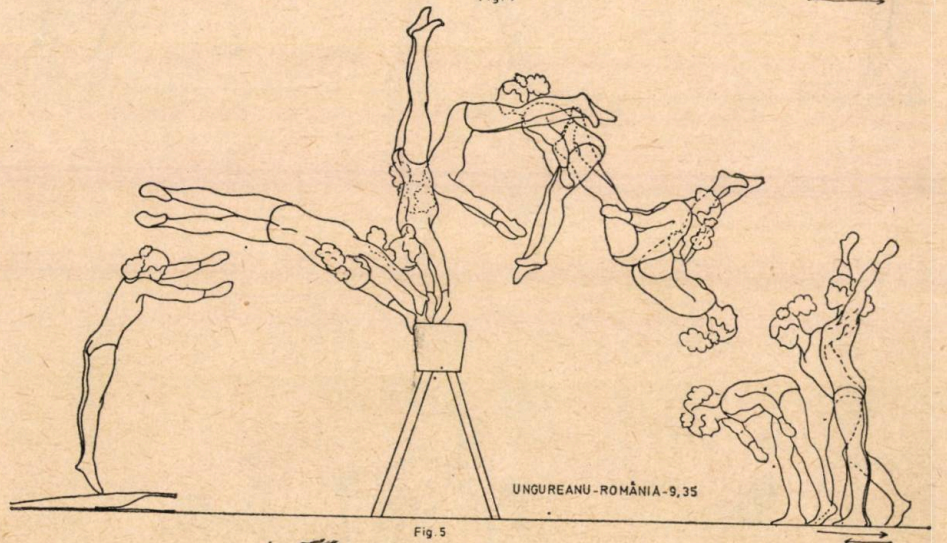


Fig. 5

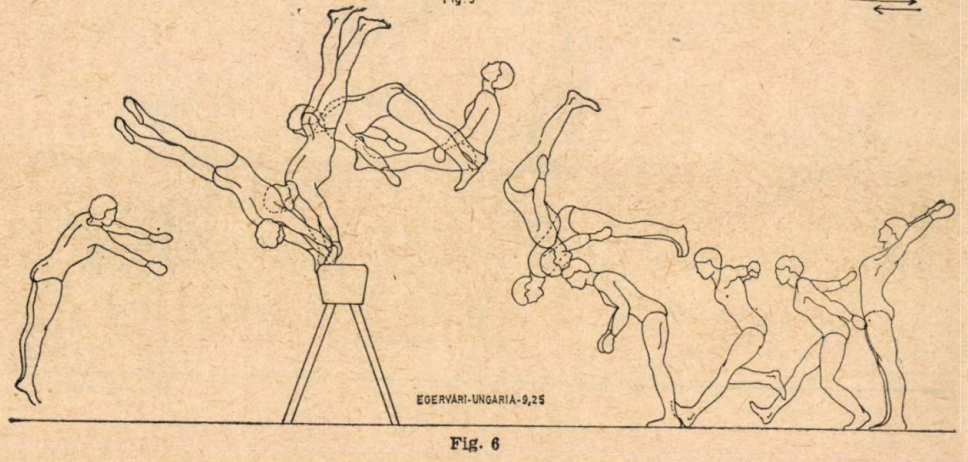


Fig. 6

SFATUL MEDICULUI

CĂLIREA ORGANISMULUI TINERETULUI PRIN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Dr. IONEL ŢUGUI
Spitalul clinic Colţea

Una din principalele metode de călire a organismului este şi educaţia fizică şi sportul, metodă care în special la tineret are influenţe deosebit de pozitive, indiferent că acesta depune o activitate fizică sau intelectuală. Căci la tineret, organismul fiind în plină perioadă de dezvoltare, educaţia fizică şi sportul îl modelează, îl face mai agil, mai suplu şi dezvoltă în modul cel mai armonios organismul atît din punct de vedere fizic, cît şi psihic. De asemenea, prin educaţie fizică şi sport, organismul tineretului devine mai rezistent faţă de agresiunile mediului extern, faţă de variaţiile acestui mediu, cum sînt oscilaţiile bruşte de temperatură şi umiditate, de ger sau călduri mari, de vînt, ploaie etc. Călirea şi tonificarea organismului tineretului prin educaţie fizică şi sport îl ajută la integrarea rapidă la cerinţele vieţii moderne şi reprezintă o necesitate impusă de condiţiile de muncă, învăţămînt, solicitare nervoasă, de viaţa psihică şi socială în continuă schimbare. Menţinerea şi întărirea sănătăţii, dezvoltarea fizică armonioasă a tineretului şi toate celelalte consecinţe pozitive ale practicării educaţiei fizice şi sportului amintite mai sus au devenit o nevoie reală de viaţă socială, o componentă de mare însemnătate în ansamblul măsurilor promovate de societatea noastră socialistă, în condiţiile maladiilor declanşate de factorii nocivi ai civilizaţiei contemporane. Dacă majoritatea tinerilor sînt înzestraţi de natură cu o statură frumoasă, cu un corp construit armonios, cu o ţinută corectă şi un fizic proporţional, unii sînt mai debili, au diferite defecte fizice sau o dezvoltare de ansamblu lipsită de graţie şi armonie. Dar practicarea sporturilor şi a exerciţiilor fizice este necesară tinerilor, căci primilor le va ajuta să-şi menţină forma armonioasă, iar celorlalţi le va ajuta să-şi corecteze defectele, să-şi modifice ţinuta şi să-şi dezvolte în mod echilibrat diferitele segmente ale corpului.

Tineretul călit şi oţelit prin educaţie fizică şi sport devine mult mai rezistent faţă de boli, are somnul liniştit şi digestia bună, respiraţia şi circulaţia se fac în cele mai bune condiţii, organismul lui nu este influenţat de schimbările şi intemperiile vremii, răceşte mai greu sau de loc şi chiar dacă se întîmplă ca totuşi să se îmbolnăvească, evoluţia bolii este mult mai uşoară, iar vindecarea survine mult mai repede. Necesitatea obiectivă a călirii organismului tineretului prin educaţie

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1976, pag. 69

fizică și sport este dictată și de faptul că drept urmare a introducerii în procesele de producție a automatizării, solicitarea muncii fizice și participarea la efort a organismului este redusă din ce în ce mai mult, generează în tot mai mare măsură lipsa de mișcare, respectiv sedentarismul. În sprijinul practicării sistematice a exercițiilor fizice și sportului, ca o preocupare de primă necesitate a tineretului, sînt și concluziile unor cercetări medicale și biologice contemporane, care demonstrează că, în aproximativ 100 de ani, sportul va fi tot atît de indispensabil omului, cum îi este azi somnul.

Față de ceilalți factori nocivi ai „civilizației moderne" (poluarea, stressul, consumul excesiv și nerațional de alcool, de tutun și cafea alimentația și odihna neraționale), practicarea cu regularitate a educației fizice și sportului de către tineret devine o necesitate obiectivă pentru el și o obligație pentru familie, școală, instituțiile de învățămînt superior, întreprinderi, instituții, fabrici și uzine, pentru asociațiile și cluburile sportive etc. de a crea toate condițiile necesare practicării exercițiilor fizice și sportului. Căci acestea, pe lîngă efectele morfofuncționale asupra organismului pe care le-am amintit mai înainte, au și o valoare educativă, instructivă, dezvoltînd calități morale și spirituale de colaborare și de întrajutorare tovărășească, puterea și capacitatea de a învinge greutățile și obstacolele ivite în viață, dezvoltă încrederea în forțele proprii, obișnuiește tineretul cu un regim ordonat de viață, și duc la căpătarea unor deprinderi igienice. Practicarea lor stimulează formarea de noi celule și mărirea organelor, reprezentînd o medicație nespecifică de reeducare funcțională, deosebit de eficace, față de acțiunea medicamentelor propriu-zise, care au dublu tăiș. Efectele etice de călirea organismului prin educație fizică și sport constau în aceea că ele contribuie la formarea trăsăturilor morale ale tînărului de tip nou, cultivă dragostea pentru muncă, pentru colectiv, pentru patrie și pentru viață în general.

În organizarea acestor activități este necesar să se țină seama de o serie de criterii, din care amintim pe cele mai importante :

— pentru călirea organismului prin educație fizică și sport, este necesar ca tineretul să folosească aceste mijloace active în mod gradat, printr-o adaptare treptată și antrenament progresiv, în mod sistematic și prin executarea zilnică a gimnasticii de înviorare și respiratorii, a gimnasticii la locul de muncă, în pauzele de producție sau la sfîrșitul programului de muncă, în pauzele din recreația mare și în tot timpul liber ;

— asigurarea și crearea condițiilor necesare practicării diferitelor forme de educație fizică și sport, de către factorii mai sus amintiți ;

— călirea organismului prin educație fizică și sport să se facă în mod diferențiat în funcție de vîrstă, de sex, de starea de sănătate, de anotimp, de condiții igienice etc. ;

— această călire trebuie să se practice în condițiile naturale de mediu, unde folosirea la maximum a celor 3 factori naturali : soarele, apa și aerul, va contribui din plin la mărirea rezistenței și a randamentului în muncă, la promovarea și apărarea stării de sănătate.

Practicarea cu metodă și perseverență a exercițiilor fizice și a sporturilor de către tineret are nu numai un scop profilactic, dar și curativ, de remediere a unor deficiențe fizice care strică armonia și echilibrul

extern al corpului, apărute drept urmare a unor poziții vicioase în bănci sau la serviciu, a unor anumite profesii etc. Ne referim în special la deformațiile coloanei vertebrale (cifoze, scolioze, lordoze etc.), atît de frecvente la școlari și tineret, la cele ale membrelor inferioare (piciorul plat) etc. Prin practicarea unor anumite exerciții fizice și a sportului, dar numai la indicația medicului, se va întări musculatura, se vor mobiliza articulațiile, se va îmbunătăți circulația sîngelui, vor fi remediate deformațiile fizice și va fi preîntîmpinată apariția și a altor tulburări ivite drept consecințe ale acestora. Exercițiile fizice și sporturile sub diferitele lor forme au nu numai o acțiune limitată la aspectul exterior al corpului (prin modelarea structurii și formei oaselor, mușchilor și articulațiilor), dar ele creează și un echilibru între forma și funcțiile organismului, care se răsfrînge asupra sănătății fizice și psihice, echilibru care este baza unei sănătăți depline. Sub influența lor, organismul se călește, se adaptează, își modifică funcțiile vitale și toate acestea influențează buna funcțiune a întregului organism și în special a circulației sîngelui și a respirației. Dar, în același timp, exercițiile fizice și sporturile îmbunătățesc și funcționarea glandelor cu secreție internă, digestia normală și au o influență binefăcătoare și asupra psihicului, căci ele tonifică sistemul nervos, reduc și chiar elimină oboseala (în special a celei create de munca intelectuală), previn apariția surmenajului, duc la creșterea puterii de muncă și a capacității de asimilare a cunoștințelor. De asemenea,ele dezvoltă unele calități fizice de bază ca : forța, viteza și îndemînarea, influențează direct capacitatea de reacție și de adaptare a organismului la noile condiții, formează deprinderi sănătoase de conduită morală și intelectuală, duc la un regim rațional de muncă, de odihnă și alimentație, asigură refacerea rapidă a organismului după munca fizică și intelectuală, dezvoltă unele calități psihice (voința, curajul și stăpînirea de sine), măresc perseverența și concentrarea atenției, combat stările psihice depresionale etc. Prin toate acestea se dovedește adevărul și exactitatea cunoscutului dicton : „Mens sana in corpore sano".

Călirea organismului tineretului prin educație fizică și sport se realizează în cele mai bune condiții prin suprapunerea acestora la acțiunile tonifiante ale factorilor naturali : soarele, apa și aerul. Practicarea din copilărie a unor exerciții de gimnastică, jocuri și sporturi (înotul, ciclismul, patinajul, turismul, schiul etc.) duce la o stare de antrenament care trebuie păstrată și dezvoltată la tinerețe și cu alte forme de educație fizică și sport, adevărate mijloace tonice, fizice și psihice la îndemîna oricărui tînăr, care vrea să le înțeleagă și are suficientă voință pentru a le practica.

Călirea, întărirea și fortificarea organismului tineretului, perfecționarea deprinderilor de mișcare și de dezvoltare a calităților motrice de bază, fiind componente de prim ordin ale educației fizice și sportului din țara noastră, am căutat ca prin cele expuse să confirmăm valabilitatea teoretică și practică a acestora și să îndemnăm tineretul patriei noastre să le aplice.

CONPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

MIHAI IONESCU
Antrenor

21. BIOMECANICA. Ştiinţă care se ocupă cu mişcările omului din punct de vedere al legilor mecanicii. Prin prisma biomecanicii se analizează, în fotbal, modul de însuşire şi de execuţie a tuturor elementelor şi procedeelor tehnice. O astfel de analiză se referă, în general, la următoarele componente ale mişcării : elanul, poziţia iniţială în raport cu mingea, mişcările corpului pentru execuţia propriu-zisă, poziţia piciorului de sprijin, mişcarea piciorului de execuţie sau a capului, mişcările braţelor.

22. CALITĂŢI FIZICE. Manifestări rezultate din funcţionarea specifică şi coordonată a organelor şi sistemelor corpului sub coordonarea sistemului nervos central. Calităţile fizice se formează şi se dezvoltă pe baza predispoziţiilor native ale sportivului. În practică, ele nu se pot separa, orice mişcare cuprinzînd elemente ale tuturor calităţilor fizice, una dintre acestea avînd însă un caracter predominant. Calităţile fizice în fotbal sînt : viteza, îndemînarea, forţa, rezistenţa, detenta, mobilitatea şi supleţea.

23. CATENACCIO. Formă de organizare supranumerică a apărării, în cadrul căreia cei patru înaintaşi adverşi sînt strict marcaţi de cei patru fundaşi, în spatele cărora acţionează un libero cu sarcina de a dubla, la nevoie, coechipierii. Zona din faţa acestor cinci apărători este controlată permanent de doi mijlocaşi foarte mobili, în faţă rămînînd doar trei atacanţi în inferioritate numerică faţă de apărarea adversă. Catenaccio (lacăt, în limba italiană) sinonim, din punct de vedere tactic, cu „betonul", a cunoscut o mare eficacitate în epoca de glorie a echipei Internazionale, pe atunci sub bagheta lui Helenio Herrera. Acesta a îmbinat ideal apărarea „betonată" cu arma contraatacului, reuşind astfel, cu contribuţia unor mari valori individuale (Picchi, Facchetti,Peiro, Suarez, Corso, Jair), să domine o bună bucată de timp fotbalul continental şi mondial.

24. COMBINAŢIE TACTICĂ. Acţiunea a doi-trei sau mai mulţi jucători care execută o serie de deplasări, în scopul de a obţine situaţii avantajoase faţă de adversar. Poate fi rezultatul unui studiu şi al unei pregătiri anterioare, dar poate apare, în cursul jocului şi spontan, ca efect al spiritului inventiv al jucătorilor şi al manifestării personalităţii acestora.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1976, pag. 72

Proletari din toate țările uniți-vă!

ANUL XXIX, NR. 5, MAI, 1976

CUPRINS

M. EPURAN : Fierbintele patriotism al olimpicilor noștri . . . 2

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

I. GRINȚESCU : Folosirea scărilor funcționale la normarea, notarea sau aprecierea probelor de control în educație fizică și sport 6

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. IANCU : Învățarea jocului de oină (III) 14

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Inițierea în handbal prin jocuri de mișcare și pregătitoare 20

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

O. CIUBOTARU, CLAUDIA SIMIONESCU : Aparat pentru dirijarea antrenamentului după ritmul cardiac (D.A.R.C.) 24

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Folosirea exercițiilor fizice în regimul zilnic de activitate al elevilor și studenților . . 29

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, A. GRANICI, A. VASILIU : Experimentarea produsului calgam (vit. B 15) la un lot de luptători de performanță . . **34**

OPINII — CONSULTAȚII

GEORGETA CHIRIȚĂ : Direcțiile de dezvoltare și perfecționare a învățămîntului în etapa actuală (I) **38**

I. BRATU : Puncte de vedere privind conținutul și structura lecției de educație fizică în etapa actuală 43

V. MARCU : Unele aspecte ale creșterii și dezvoltării copiilor ambliopi 52

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE : Trei decenii de cînd Organizația Sportului Popular a pus bazele noii mișcări sportive 61

SFATUL MEDICULUI

I. ȚUGUI : Călirea organismului tineretului cu ajutorul soarelui 68

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, MIRCEA COSTEA (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 12.41.49. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Departamentul export-import presă, București, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — Box 3901, Telex : 011631

FIERBINTELE PATRIOTISM AL „OLIMPICILOR" NOŞTRI

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN

Şeful catedrei de Teoria, Metodica, Psihologia
şi Pedagogia educaţiei fizice şi sportului I.E.F.S.

Numărătoarea inversă a început demult şi nu puţini sînt aceia pe care „strategiile" olimpice, cumpănite şi verificate în fel şi chip, nu-i lasă să doarmă relaxaţi. Şi dacă în tabăra celor care topesc aliajul performanţelor de prestigiu atmosfera este emulativă, ambiţioasă şi creatoare, în masele largi ale publicului se manifestă, într-o împletire specifică, atît dorinţa fierbinte de succes, cît şi empatia, trăirea alături de sportivi şi tehnicieni a stărilor de încordare, de speranţă, de încredere sau de incertitudine.

Gîndul dominant la întrecerile olimpice nu se poate desprinde de la cei care prin fapta lor confirmă performanţa: sportivii.

A fi sportiv olimpic este un dar al naturii şi, în acelaşi timp şi mai deosebit chiar, al societăţii, căci dacă înzestrarea, dotarea ţin de genetică, talentul, excelenţa, succesul ţin de condiţiile stimulative şi formative pe care societatea la creează în mod egal tuturor, dar din care cel mai mult profită — în sensul bun al cuvîntului — elita, vîrfurile sportive, căci ele au capacitatea deosebită de a „cere" condiţii şi de a „oferi", de a „dărui" pe măsura aptitudinilor lor.

Cred că nu greşim dacă afirmăm că aceşti tineri deosebiţi, talentaţi, de la care noi toţi cerem foarte mult, chiar şi imposibilul cîteodată, sînt cel mai bine integraţi şi ancoraţi în realitatea socială, căci ei reprezintă noul ca aspiraţie şi potenţialitate umană şi socială. Şi, din aceleaşi considerente, socotim că asociaţia de idei talent-patriotism nu este forţată, nu este imaginată, ci reprezintă o realitate vie a sportului nostru socialist. Nu este vorba însă de o idealizare, ci de o simplă generalizare, în măsura în care faptele pozitive depăşesc majoritatea cazurilor negative izolate, pe care le blamăm şi contra cărora luptăm.

Dacă pedagogia curentă formulează unele idealuri şi obiective prin „trebuie", în stimularea dezvoltării multilaterale a personalităţii sportivilor noştri olimpici vom constata eficienţa sporită a emulaţiei afective, cultivarea dorinţei şi a năzuinţei spre performanţă, apelul la entuziasm, la dăruire, la îndrăzneală, la originalitate şi la creaţie. Măsura

performanței stă și în gradul de acumulare a entuziasmului, ca și în nivelul atașamentului față de societatea căreia sportul îi aparține.

Este un fapt curent de observație că talentul într-o îndeletnicire oarecare îi dă celui ce-l posedă ușurința comunicării cu alții, disponibilitatea de a fi util, împreună cu înclinarea spre muncă și dăruire.

Sportul de performanță este un sport al elitelor, al celor talentați și capabili de efort și sacrificiu, pentru că este o „încercare a puterilor" peste limitele normale, dincolo de care se află zona „stress"-ului, a marilor încordări, a suferinței, a pericolului (fizic sau moral), a marilor satisfacții, ca și cea a marilor deziluzii.

Cultul talentului, care a dobîndit forme foarte diverse și o mare răspîndire în lume datorită „mass-media"-ei, nu provine dintr-o oarecare credință mistică despre caracterul supranatural al înzestrării deosebite, ci dintr-o recunoaștere și apreciere sinceră a faptului că marile realizări performanțiale ale vîrfurilor sportive au în partea lor nevăzută o uriașă acumulare de energie provenită din muncă, din tenacitate și din îndurare. Acum un sfert de veac un psiholog materialist atrăgea atenția asupra faptului că elementul hotărîtor în structura multifactorială a talentului este înclinația spre muncă, aceasta — munca — fiind singura cale de stimulare și de obiectivare a talentului.

Sportivul olimpic este un ins de talent, rezultat dintr-o riguroasă selecție în care criteriul obiectiv al sutimii de secundă și al depășirii altora nu poate fi pus la îndoială și nici înlocuit cu alt fel de „metri". Ca om de excepție, într-o activitate de limită a posibilităților fizice și psihice, sportivul de înaltă performanță dovedește marea lui capacitate creatoare, versatilitatea, adaptabilitatea la solicitări din cele mai diverse și neașteptate, capacitatea de a învinge schemele și modelele învechite ale conduitelor de duzină, dorința și năzuința de a inova și de a depăși actualul. Toate acestea fac marea bucurie a vieții sportive, marea satisfacție a realizării și depășirii de sine, ceea ce rămîne și mai tîrziu, după încheierea carierei sportive, ca permanentă valoare umană. Triumful excelenței asupra propriei condiții reprezintă dialectica performanței superioare sportive, act deosebit de responsabil în care sînt angajați cei mai buni sportivi ai patriei noastre.

Depășire de sine, satisfacții, succes, bucurii nu sînt simple trăiri individuale, egoiste. Ele pot fi egoiste numai în condiții precare și amputate educativ. Ca produs social, sportivul talentat trăiește, în același timp, satisfacția realizării de sine ca membru al unei societăți care i-a asigurat condițiile afirmării, făcîndu-l un exponent al ei, transformînd individualitatea lui izolată într-un model stimulator și pentru alții. Performerul sportiv este o expresie a științei și tehnicii care valorifică subtil și în scopul nobil al promovării valorii umane o anumită înzestrare biopsihică individuală. Întreg procesul pedagogic de pregătire-instruire, educare, formare poartă amprenta efortului de valorificare și de integrare maximală a datelor diferitelor științe care — fiecare în felul ei, dar sintetizate în știința sportului — vizează perfecționarea umană.

În sport, ca dealtfel în multe alte activități sociale, există două feluri de responsabilități. Prima este de ordin social-pedagogic, iar cea de a doua — individuală, personală.

Se știe că societatea preia asupra sa responsabilitatea promovării valorilor și idealurilor superioare umane și socialiste, prin procesul pedagogic larg desfășurat în instituții școlare sau culturale, proces pedagogic adresat tuturor componenților societății. Față de cei mai înzestrați responsabilitatea este sporită de faptul că ei dețin o potențialitate care trebuie să fie valorificată superior. Cultul talentelor — ca o manifestare intelectual-afectivă de apreciere a valorilor — este dublat de opera de mare însemnătate a cultivării talentelor. În sportul de înaltă performanță ne vom afla deci la nivelul cel mai ridicat de utilizare a capacităților pedagogice care stimulează și pun în valoare acest tezaur uman. De aceea, pe bună dreptate, conducerea de partid și de stat manifestă exigență deosebită față de procesul de pregătire a sportivilor, întrucît este vorba nu numai de fonduri utilizate și de energii cheltuite, ci și de acest tezaur de înzestrare umană a cărui valorificare maximală oferă totodată imaginea înzestrării unei națiuni. Este deci de mare însemnătate socială, de patriotism și de atașament față de partid munca neobosită a antrenorilor și a altor specialiști care prelucrează și înnobilează acest fond de valori umane puse în slujba progresului și a afirmării orînduirii noastre socialiste. Este cunoscut faptul că marile rezultate depind de gradul de pregătire, pregătire multilaterală și, în același timp, concretă, pentru sarcini și probleme precise. Este iarăși cunoscut faptul că numai exersarea adăugată talentului nu conduce la performanță dacă nu este angajată personalitatea — în special personalitatea morală — a sportivului, dacă alături de mijloacele și metodele de instruire și antrenare nu se utilizează rațional, științific metodele de educare a atitudinilor sportivilor, a dorinței lor de victorie, a năzuinței de a face mai mult și mai bine, a participării lor conștiente la pregătirea, realizarea și menținerea performanței.

Răspunderea sportivilor față de propria activitate și performanță prezintă aspecte caracteristice, variate și, uneori, chiar contradictorii. Majoritatea sportivilor, chiar cei mai buni, sînt — așa cum se știe dealtfel — foarte tineri ; personalitatea lor este în curs de formare și de stabilizare. Primele valori sociale, primele noțiuni și primele sentimente morale la care se face apel, și care sînt deci și stimulate, sînt cele în legătură cu munca de pregătire, cu responsabilitatea, cu disciplina, cu participarea conștientă la întreaga activitate. Obținerea performanței sportive nu este lucru ușor nici pentru cei foarte talentați ; sînt necesare un mare efort de voință, o deosebită perseverență și capacitate de îndurare pentru a realiza programul dur al pregătirii. În același timp, angajarea intelectuală și afectivă este maximală, totală, căci fără dominanta perfecționării tehnice, tactice, comportamentale, efectele antrenamentelor nu sînt pe măsura energiei cheltuite. La acest nivel de exigență față de pregătire și rezultatele ei, conștiința datoriei este suportul moral și volițional al sportivului. Am putut urmări timp mai îndelungat pregătirea diferiților sportivi olimpici și ceea ce ne-a impresionat a fost în mod deosebit dăruirea lor totală — angajamentul deschis și sincer, abandonul și uitarea de sine în munca dură, obositoare, uneori stereotipă și stressantă. Fără îndoială că generația tînără a „moștenit" de la cei mai vechi cultul muncii, al sacrificiului pentru gloria patriei și al ata-

șamentului față de partid. Istoria mai veche sau mai nouă a sportudui nostru, dar mai ales ultimele ediții ale Jocurilor Olimpice ne oferă numeroase exemple de sportivi care s-au depășit pe ei înșiși, au depășit barierele suferințelor și accidentărilor, au învins teama de nou și de prestigiul care-i aureola pe unii adversari de seamă — i-au învins și pe aceștia —, au făcut să urce pe catargele festive tricolorul țării lor, al patriei noastre.

Și acum, cînd ne mai despart puține zile de marea confruntare de la Montreal, angajarea în pregătire este totală. Explicația nu este numai de natură psihologică; ea este în mod deosebit de ordin social, întrucît acești tineri și minunați sportivi sînt conștienți de răspunderea pe care o au, răspundere care provine din fierbintele patriotism, din credința faptului că ei sînt ceea ce sînt și au ajuns în vîrful piramidei sportive datorită complexului de condiții sociale, economice și politice pe care poporul le-a creat sub îndrumarea înțeleaptă a partidului.

Cea mai deosebită, concretă și eficientă manifestare a patriotismului este pentru sportivii noștri olimpici dăruirea totală, fără rezerve, în pregătire, mobilizarea combativă, fermă, în timpul concursurilor, cu conștiința vie a luptei pentru prestigiul sportiv al unei națiuni care pe plan social și politic și-a dobîndit aprecierea și recunoașterea unei lumi întregi. Să lupți și să realizezi pe măsura talentului, a pregătirii și a condițiilor este nu numai firesc, dar este, în același timp, și expresia dragostei și recunoștinței față de patrie și față de Partidul Comunist Român.

Educația fizică și sportul în învățămînt

FOLOSIREA SCĂRILOR FUNCȚIONALE LA NORMAREA, NOTAREA SAU APRECIEREA PROBELOR DE CONTROL ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Prof. ION GRINȚESCU
Liceul „Al. I. Cuza" — Ploiești

Discuțiile profesionale între specialiștii domeniilor educației fizice și sportului și lucrările de docimologie, docimastică și doxologie (5) scot în evidență **dificultatea proceselor decizionale de normare, notare sau apreciere** a elevilor supuși învățării sau testărilor funcționale. În educație fizică și sport, problematica notării este complicată suplimentar prin **necesitatea normării** sau a **convertirii** unor informații culese, prin formalizarea lor (2), procese care trebuie să se finalizeze prin rigurozitatea notării în condițiile **eterogenității** informațiilor antropo-somato-psiho-motrice ale componenților unei clase sau ai unor grupe de clase cu care lucrăm. În paginile revistei, am dezbătut diversele aspecte pe care le îmbracă procesele normării și notării elevilor la educație fizică (2, 3, 4), încercînd să scoatem în evidență dificultățile și **necesitatea unor studii statistice sistematice ale informațiilor,** culese din însemnările făcute de-a lungul anilor de profesori în caietele lor. Materialul prezent constituie sfîrșitul ciclului de cercetări privind notarea la educație fizică, cercetări pe care le-am efectuat pe datele și informațiile culese în cinci ani de învățămînt și care au fost publicate succesiv și la timpul potrivit. Din acest motiv, unele din concluziile și atenționările publicate în materialele anterioare nu apar în prezenta lucrare, acestea putînd fi consultate după indicațiile bibliografice de la sfîrșitul lucrării.

1. În general, se poate constata că profesorii de educație fizică execută cu suficientă punctualitate notarea, dar se pare că aceasta este **insuficient fundamentată calitativ și cantitativ,** fapt care duce la o **integrare greșită** a scărilor de normare-notare în cadrul grupelor de clase sau claselor. **Landsheere** (5) arată că, **mai curînd,**

trebuie să învinuim metodele de apreciere, decît oamenii. Ne permitem să atragem atenția că tot oamenii (profesorii) sînt cei care greșesc, deoarece ei trebuie să studieze fenomenele de grup, transformînd rezultatele studiilor în scări logice de normare-notare în care măsurarea cît mai exactă să fie pe primul plan, pentru că **nu trebuie să urmărim suprimarea măsurării în școală, chiar dacă notarea va fi înlocuită prin apreciere,** ci dimpotrivă să o facem **mai justă d.p.d.v. moral și mai exactă d.p.d.v. științific** (1). Nu putem renunța la măsurare, deoarece acest proces este **fundamental descriptiv** și, ca atare, extrem de important pentru fenomenele biologice ale educației fizice și sportului. Fenomenul de respingere a măsurării obiective în educația fizică de către profesori nu este rezultatul lipsei de validitate a acesteia ; el rezultă din neînțelegerea eficacității sale, neînțelegere generată de reflexul de apărare ce constă în **a nu recunoaște nici o valoare lucrurilor despre care nu știm nimic** (5), sentiment complicat și de **aspectul matematic al metodelor** ce trebuie aplicate. În acest sens, tot **Landsheere** remarcă faptul că **unele procedee de notare sînt mai ușor de aplicat decît de explicat** (5), aspecte ce pot fi remarcate și în aplicațiile experimentale ce urmează.

2. Din punctul nostru de vedere, la educație fizică copilul trebuie să fie interpretat în termenii lui proprii, în grupul din care face parte și nu în propriii noștri termeni, pentru că **a instrui nu înseamnă numai a selecționa, ci a ne strădui ca toți elevii să reușească unele performanțe** care să-i ridice în conștiința lor și a clasei. Nota este un mijloc de comparație între subiecți, comparație ce se realizează după cantitatea sau calitatea lucrului, sau după amîndouă, fapt care complică lucrurile în sensul că **elaborarea unei scări de notare și fixare a ei în funcție de poziția mediei aritmetice (x) a grupului, nu reprezintă totdeauna cea mai bună soluție,** cu toate că aceasta este **valoarea cea mai probabilă** a cantității măsurate ; iată motivul pentru care nu se poate studia logic grupul, decît dacă acesta este studiat statistic, aplicîndu-i-se apoi scara de normare-notare, după ce am suprimat în prealabil din seria statistică variabilele cu abateri prea mari, fie ele foarte slabe sau foarte bune, ultimele valabile pentru selecția sportivă.

3. Într-o lucrare anterioară (3) am experimentat și comentat caracteristicile notării, prin aplicarea atît **a scărilor de normare-notare uniforme,** cu intervale de notare echidistante, cît și a **scărilor neuniforme** cu gradații situate la intervale inegale. Scările neuniforme reprezintă funcții de o variabilă, de unde și denumirea standardizată de **scări funcționale.** Una din caracteristicile importante ale scărilor funcționale o reprezintă **„modulul“,** care este factorul de proporționalitate între mărimea măsurată pe scară și mărirea reprezentată (a variabilei dependente). Modulul este egal cu mărimea prin care se reprezintă grafic unitatea în care sînt exprimate valorile variabilei dependente. Acestea sînt considerațiile matematice care stau la baza **modelului scării logaritmice** pe care ne propunem s-o folosim la procesul de normare-notare, ca fiind o scară funcțională și dealtfel ce altceva am dori să urmărim dacă

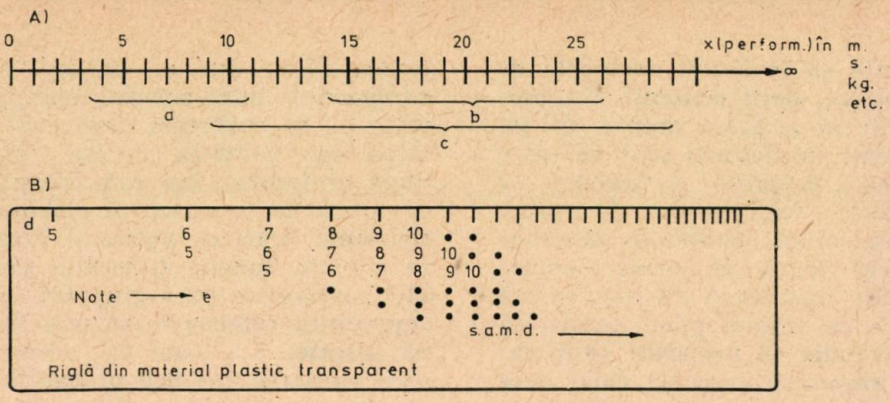
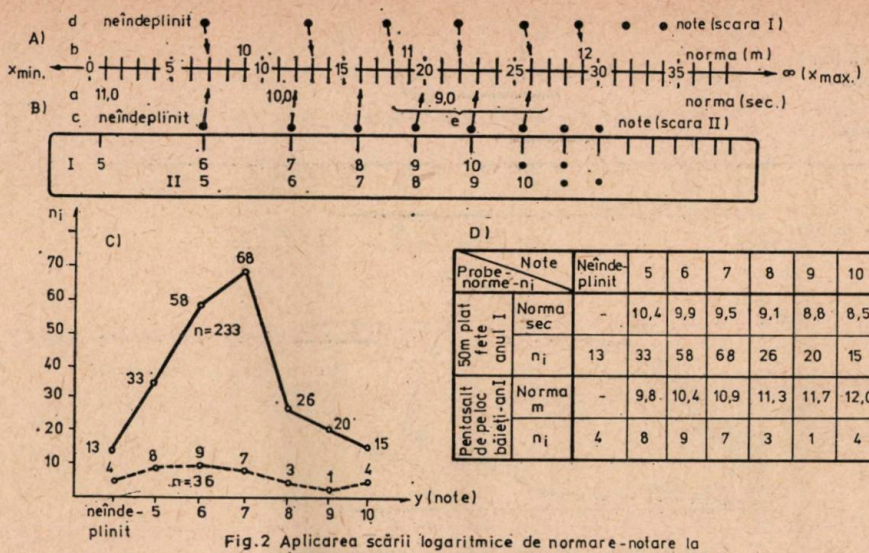


Fig.1 Scara numerelor naturale pozitive (A) și scara logaritmică de normare-notare (B).

nu **funcționalitatea multiplă** a subiecților cu care lucrăm ? O scară logaritmică ne permite să decizionăm logic normarea, notînd mult mai echilibrat probele de control, indiferent de extensia performanțelor grupului testat pe scara numerelor naturale pozitive. Menționăm că **procesul decizional de normare-notare, indiferent de metodele folosite, nu poate fi supus unui determinism total,** dar că **scara logaritmică se pretează cel mai bine fenomenelor de structură biologică cu care lucrăm în educație fizică și sport.** Este surprinzător faptul că asemenea scări funcționale nu se folosesc și nici nu se întîlnesc în tratatele de docimologie.

4. Înainte de a explica aplicarea scării logaritmice de normare-notare, trebuie să amintim că **performanțele** unui grup de elevi sau alte informații formalizate în prealabil **reprezintă o porțiune din scara numerelor naturale pozitive** (fig. 1 A), locul lor pe această scară putînd fi mai aproape (a) sau mai departe de zero (b), extensia performanțelor putînd fi mai restrînsă (a, b) sau cu o plajă mai largă (c). Această plajă are **o origine** ($x_{min.}$) reprezentată de variabila cu performanța cea mai slabă și un punct terminal ($x_{max.}$) cu **valoarea cea mai mare. Acestei extensii (plaje) a performanțelor grupului de pe scara numerelor i se aplică opt diviziuni consecutive de pe modulul logaritmic, puncte care însumate ca lungime să cuprindă toată seria de variabile cercetate.** Practic este necesar să construim o riglă din material plastic transparent (fig. 1 B) pe care să gravăm un modul de scară logaritmică (d) și seriile de opt puncte (e) care se adaptează seriilor statistice diferite și a performanțelor lor, obținîndu-se **prin proiectarea punctelor** (notelor) norma respectivă, nota 10 începînd cu al treilea punct din dreapta, celelalte note corespunzînd fiecărui punct în continuare spre stînga. Pentru a stabili **ce extensie** au performanțele grupului cercetat pe scara numerelor se folosește relația :

(1) $E = x_{max.} - x_{min.}$ în care, E — extensia performanțelor pe scara numerelor. Dacă numărul de clase de valori **este prea mare** pentru scara numerelor pe care le folosim (de exemplu, o foaie de caiet de matematică), și aceasta se întîmplă de obicei la probele de alergări, se poate fixa **un interval optim** (a) între clasele de valori,



D)

Probe / Note		Neînde-plinit	5	6	7	8	9	10	n
50m plat fete anul I	Norma sec	-	10,4	9,9	9,5	9,1	8,8	8,5	-
	n_i	13	33	58	68	26	20	15	233
Pentasalt de pe loc băieți-anI	Norma m	-	9,8	10,4	10,9	11,3	11,7	12,0	-
	n_i	4	8	9	7	3	1	4	36

Fig.2 Aplicarea scării logaritmice de normare-notare la două probe de control diferite.

interval care ține seama de **cimpul probabilistic** al rezultatelor obținute de un elev care repetă de mai multe ori aceeași probă de control, interval la care se împarte partea dreaptă a expresiei (1), astfel că aceasta ne va indica numărul total de diviziuni (clase) al extensiei noastre, număr convenabil, relația (1) devenind :

$$(2)\ Nr_a = \frac{E}{a} = \frac{x_{max.} - x_{min.}}{a}$$

4.1. Figura 2 prezintă o aplicație practică a scării logaritmice de normare-notare, la două probe de control diferite : **50 m plat** anul I fete (grup numeros) și **pentasalt de pe loc** anul I băieți (o clasă), în care pe scara numerelor (A), prin aplicarea scărilor logaritmice (B) se obțin normele (a, b) și notele (c, d) acestor probe. După cum se poate constata, normele S.U.V.A. (e) au extensie mult prea mică față de natura grupului cercetat, **lansînd dincolo de limitele lor** un număr nepermis de mare de elevi care poartă în structura lor o zestre genetică motrică de calitate superioară, și aceștia sînt net avantajați, sau foarte slabă. Graficul frecvenței notării (C) și tabelul de normare-notare și frecvențe (D) demonstrează echilibrarea notării prin folosirea scării logaritmice, cu condiția cuprinderii în scară a tuturor elevilor grupei cercetate. Cele trei puncte de pe scară și altele spre dreapta, dacă sînt variabile cu abatere mare (performanțe foarte bune) ale notei 10, sînt foarte necesare **pentru echilibrarea notării** în zona notelor foarte bune.

4.2. În paragraful precedent am exemplificat aplicarea a două scări logaritmice de normare-notare diferite ca extensie, la două probe de control diferite, și ca structură, și ca extensie a performanțelor. În figura 3 prezentăm aplicarea aceleiași scări logaritmice de normare-notare la două probe de control asemănătoare ca structură (alergare de rezistență), dar diferite ca lungime (800 m fete anul I (a) și 1 000 m băieți anul I (b), a căror extensie neglijabil diferită pe scara numerelor a fost corec-

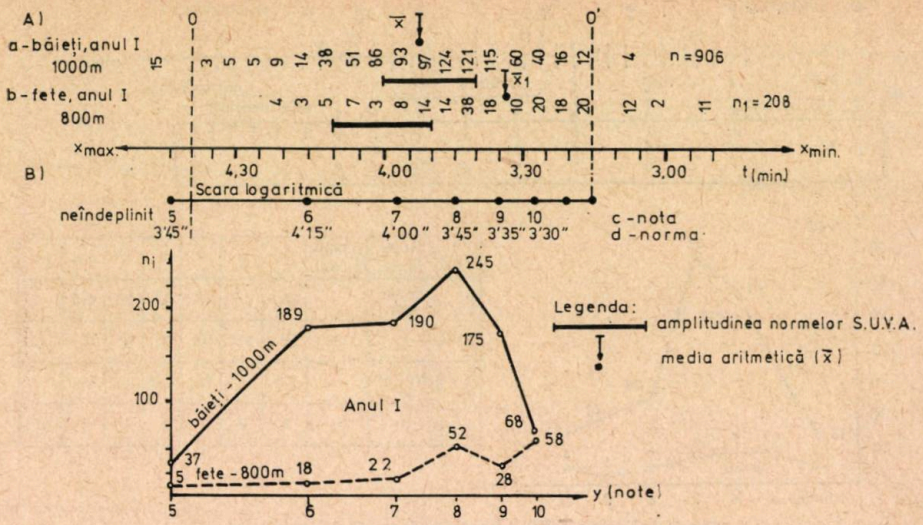


Fig. 3 Aplicarea aceleiași scări de normare-notare la două probe de control asemănătoare.

tată în prealabil prin eliminarea din serie a variabilelor cu abateri prea mari (o, o'). Aceasta a fost posibilă și datorită diferențelor mici între rezultatele obținute de băieți și fete, fapt care reiese și din diferențele neglijabile la asemenea distanțe între normele S.U.V.A. respective. În seriile și graficele din fig. 3, diferența dintre serii și mediile lor aritmetice (x, x_1) sînt rezultatul diferenței mari între numărul de cazuri ($n = 906$ și $n_1 = 208$ cazuri), dar asemănarea graficelor, în majoritatea punctelor, pare simptomatică pentru a permite aplicarea aceleiași scări de normare-notare.

5. Este evident că în unele situații se folosește **aprecierea prin calificative** sau **notarea prin acumulare de punctaj** (scor). Notarea, mai ales prin determinarea frecvențelor, este o apreciere sintetică ce traduce evaluarea unor performanțe ; ea poate fi obiectivă sau subiectivă, dar **întotdeauna este relativă.** Aprecierea prin calificative are un **caracter mai larg,** spre deosebire de notarea prin acumulare de punctaj ce poate fi **pozitivă** (acumulare de puncte) sau **negativă** (scădere de puncte) și are un caracter mai riguros. Fig. 4 prezintă un exemplu de **convertire** a unei scări logaritmice de normare-no-

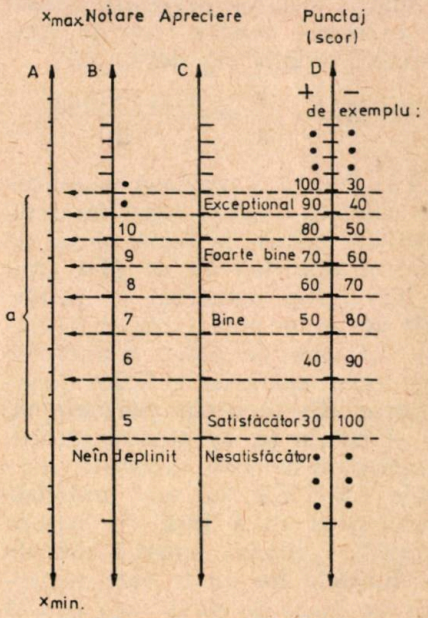


Fig. 4 Convertirea scării logaritmice de normare-notare în scară de apreciere sau de punctaj.

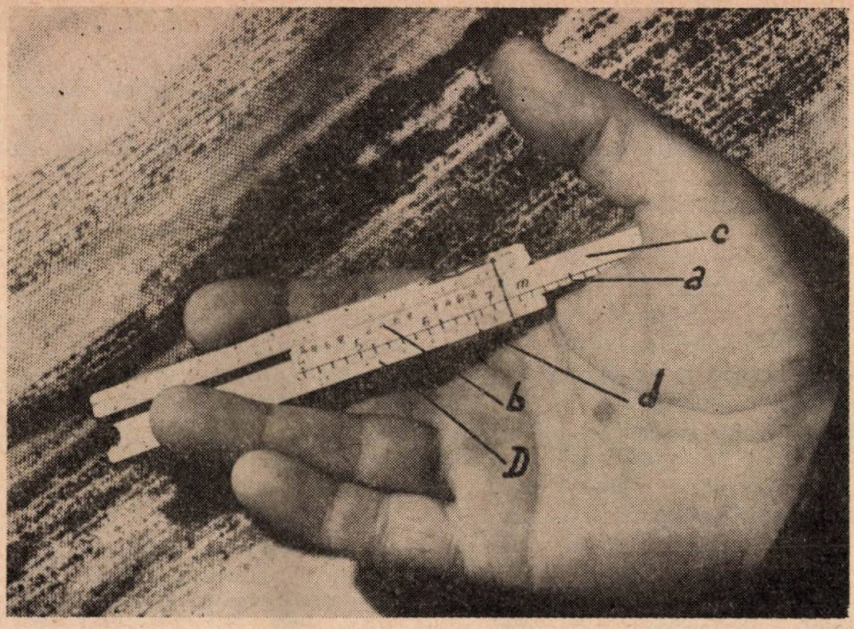


Fig. 5

tare (B), ce cuprinde extensia performanţelor unei grupe (de exemplu a) pe scara numerelor (A), în scara de apreciere (C) sau punctaj pozitiv (D+) sau negativ (D—).

6. O rezolvare practică a **aplicării rapide** a scării logaritmice de normare-notare este transformarea unei rigle de calcul (fig. 5) prin gravarea unei linii cu spaţii echidistante (a) şi spaţiu pentru lucru în creion (b), realizată pe rigletă (c), folosindu-se ca modul logaritmic scara D a riglei. Pentru gravare, se va folosi partea rigletei care conţine funcţii trigonometrice (pe verso), astfel că rigla este scoasă parţial din funcţiune. Notele, respectiv normele, se citesc cu ajutorul cursorului (d), al cărui reper se plimbă pe diviziunile modulului logaritmic.

CONCLUZII

1. Concluzionarea prezentei lucrări ridică întrebarea legitimă : de ce să folosim o scară logaritmică şi nu una clasică cu spaţii echidistante ? Există următoarele argumente : orice proces de învăţare este un proces restrictiv, ca şi notarea dealtfel. Folosind o scară logaritmică, profesorul decident este restricţionat în acordarea notelor, prin faptul că foloseşte o scară ce cuprinde tot sau aproape tot grupul cu care lucrează. Elevii cu slabe posibilităţi motrice sînt stimulaţi chiar în condiţiile acordării notelor de 5 şi 6, în timp ce elevii talentaţi sînt nevoiţi să depună eforturi pentru a primi note mari.

2. Prin folosirea scărilor funcţionale de normare-notare se evidenţiază atît funcţionalitatea grupului cercetat, cît şi elevii cu reale predilecţii pentru sport, scoţîndu-se mai bine în evidenţă existenţa la aceştia a calităţilor motrice de care depinde proba de control respectivă.

3. Folosirea scării funcţionale reprezintă o metodă grafică simplă, utilizabilă în cele mai bune condiţii, în special în cercetarea

științifică, privind fenomenele de diferențieri interindividuale sau intergrupe. După părerea noastră, folosirea acestor scări pentru selecție aduce o contribuție deosebită, deoarece ele pot ajuta la fixarea limitelor minime de selecționare a elevilor în baza probelor de control la care sînt aplicate : în acest sens, nota maximă corespunde, după cercetările noastre, cerințelor selecției.

4. Reevaluarea normelor probelor de control cu o extensie mai largă și cu norme fixate după scări logaritmice echilibrează notarea, notele sînt mai bine primite de elevi, aceștia străduindu-se să realizeze o performanță superioară, deoarece nu sînt „stressați" de faptul că nu vor putea îndeplini norma pentru nota 5. În acest fel, crește interesul material pentru notă, dar și cel psihologic pentru probă și realizarea în bune condiții tehnice a acesteia.

5. Este posibil ca pe viitor să se desființeze notarea, dar aprecierea prin calificative se va face tot pe baza unor măsurători care s-o faciliteze. Argumentele furnizate de paragraful 5 și materializarea convertirii se realizează tot prin intermediul unei scări funcționale, care are astfel avantajul că generalizează o practică de notare mai puțin discutabilă moral și științific.

6. Recomandăm folosirea acelorași scări funcționale de normare-notare la probe asemănătoare ca structură, dar diferite ca distanță, sex sau ani de studiu (de exemplu paragraful 4.2), fapt care ar ușura mult tabelarea normelor ca spațiu, acestea putînd fi ușor reținute de profesori și elevi.

BIBLIOGRAFIE

1. CLAPAREDE E. : Psihologia copilului și pedagogia experimentală, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975, pag. 161, 168, 186, 263.
2. GRINȚESCU I., VIERU TH. : Posibilitățile de optimizare a aprecierii și notării elevilor la probele de control pentru jocuri sportive, în școală, rev. Educație fizică și sport, nr. 6, 1975, pag. 29.
3. GRINȚESCU I., OPREA M. : Pentru o rigoare în normarea și notarea probelor de control cantificate, în școală, rev. Educație fizică și sport, nr. 5, 1975, pag. 2.
4. GRINȚESCU I. : Testarea și studiul detentei în lecțiile de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1973, pag. 19.
5. LANDSHEERE de G. : Evaluarea continuă a elevilor și examenele, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975, pag. 3—13, 34, 48, 59, 205.

I. GRINȚESCU : Utilisation des échelles fonctionnelles à la normation, la notation ou à l'appréciation des épreuves de contrôle en éducation physique et sport

L'article présent constitue la fin du cycle de recherches sur la notation en éducation physique pendant cinq années.

La note est un moyen de comparaison entre les sujets, comparaison qui se réalise selon la quantité ou la qualité du travail, ou bien selon toutes les deux, fait qui complique les choses dans le sens que l'élaboration d'une échelle de notation et sa fixation en fonction de la position de la moyenne arithmétique ($\bar{x}$) du groupe, ne présente pas toujours la meilleure solution, quoique c'est la valeur la plus probable de la quantité mesurée. C'est la raison pour laquelle on ne peut pas étudier logiquement le groupe que s'il est étudié statistiquement, en lui appliquant ensuite l'échelle de normation-notation.

Par l'utilisation des échelles fonctionnelles de normation-notation on met en évidence tant la fonctionnalité du groupe recherché, que les aptitudes réelles pour le sport des élèves.

L'utilisation de l'échelle fonctionnelle représente une méthode graphique simple, utilisable dans les meilleures conditions notamment dans la recherche scientifique concernant les phénomènes de differenciations inter-individuelles ou inter-groupes.

Selon l'auteur, l'utilisation de ces échelles pour la sélection est très importante, car elles peuvent aider è la fixation des limites minima de sélection des élèves sur la base des épreuves de contrôle auxquelles elles sont appliquées.

I. GRINȚESCU : Use of Funcțional Grading in the Rate Fixing, Marking and Evaluation of Tests in Physical Education and Sports

This article comprises the conclusions drawn following five-year research into marking in physical education.

The mark is a mean of comparing the results obtained by various subjects in terms of quality or quantity of work, or both, which makes it difficult to fix the mark. The arithmetic mean (x) of the team does not always seem to be the best solution, although it is the most probable value of the measured quantity. That is why the logical solution provided by statistics proves to yield better results especially when associated with the grading of rate fixing and marking.

The use of functional grading in rate fixing and marking brings out the real aptitudes for sports of the subjects and the functionality of the whole group.

The use of functional grading is a simple graphical method which has proved excellent in the scientific investigation of inter-individual and inter-group differentiation.

It has been often evidenced that they make a great contribution to selection purposes by establishing the minimum respective limits according to cnotrol tests.

ÎNVĂŢAREA JOCULUI DE OINĂ (III)

Ing. dr. COSTEL IANCU
Maestru emerit al sportului la oină

ELEMENTE TACTICE

Tactica în jocul de oină, ca oricare altă tactică, este determinată de gradul de stăpînire a tehnicii de către jutcătorii unei echipe, de rutina jucătorilor în practicarea acestui sport, de cunoaşterea regulamentului de joc, cît şi de posibilităţile de înţelegere şi de învăţare teoretică a diverselor scheme.

Date fiind diversitatea şi complexitatea fazelor în jocul de oină, care se pot schimba deosebit de rapid în timpul jocului şi la care am adăuga factorii care determină o anumită tactică, rezultă că însuşirea şi aplicarea unei anume tactici reprezintă un lucru deosebit de dificil. Pentru a poseda o tactică, este nevoie de antrenamente îndelungate şi metodice, de cunoaşterea completă a regulamentului de joc şi îndeosebi a înterpretării ce se poate da diverselor articole ale acestuia.

Avînd în vedere că materialul de faţă este destinat echipelor începătoare pentru învăţarea rapidă şi corectă a jocului, ne vom rezuma la a prezenta unele sarcini esenţiale ale jucătorilor de oină aflaţi la bătaie şi la prindere, cît şi unele elemente tactice folosite în jocul de oină.

a. **Jocul echipei la bătaie** (în apărare)

Jucătorii unei echipe de oină la bătaie trebuie să aibă sau să-şi formeze următoarele calităţi :

— să bată bine, adică să poată obţine puncte suplimentare din bătaie, ştiut fiind că mingea bătută pe sus şi neprinsă sau pasată din vole în zona de $^3/_4$ dă dreptul la acordarea unui punct suplimentar, iar mingea bătută în zona de fund dă dreptul la un punct, dacă a fost prinsă, sau la două, dacă nu a fost prinsă ;

— să fie buni apărători, cunoscînd că un jucător la bătaie poate da adversarului, în caz de lovire, patru puncte.

Deci, prin bătaia mingii, jucătorii caută să obţină puncte suplimentare pentru echipa lor ; lovirea mingii mai poate fi folosită şi în scop tactic.

Jucătorii care au efectuat bătaia şi se află în faţa liniei de plecare sau a celei de întoarcere pot intra valabil în teren în timpul bătăii unui coechipier numai după ce mingea a părăsit palma jucătorului care serveşte (el poate intra în joc şi la bătaia proprie). În acest caz, se spune că jocul este „deschis". Atunci cînd nu se respectă această condiţie, toate avantajele ce s-ar obţine se anulează.

După efectuarea bătăii pe linia de plecare sau de întoarcere nu se pot găsi mai mult de doi jucători, în caz contrar (atunci cînd sînt trei), jocul se consideră închis şi arbitrul va invita în primul careu de la ducere sau de la întoarcere, după caz, pe jucătorul cu numărul cel mai mic, indiferent de locul unde se află acesta.

Jucătorii echipei de la bătaie, intraţi în joc, vor căuta să oprească sau să respingă mingile trase în ei de către jucătorii echipei de la prindere, pentru a nu fi loviţi. Ei vor căuta să intercepteze atît mingile pasate pe sus în diagonală (prin aer), cît şi pe cele trase sau pasate pe jos (pe pămînt), cu condiţia de a le opri sau de a le respinge, nu de a le arunca. În caz contrar, eventualele avantaje obţinute de către acel jucător şi coechipierii săi vor fi anulate de către arbitru.

Jucătorii echipei de la bătaie, aflaţi în teren, fie pe culoarul de ducere, fie pe cel de întoarcere, pot intercepta pe sus sau pe jos şi mingile venite din bătaia unui coechipier, cu condiţia ca în oprirea sau prinderea mingii să

nu-i obsrucționeze pe jucătorii echipei de la prindere. În astfel de situații, prin intervenția lor, jucătorii de la bătaie pot sprijini acțiunea de acumulare de puncte din bătaie, întrucît căderea mingii în zona de $^3/_4$ sau în zona de fund duce la acordarea de puncte suplimentare. Prin această acțiune se creează un avantaj substanțial celorlalți coechipieri aflați în teren (la care se adaugă nejucarea la mijloc a celui care a bătut); dar, în același timp, acțiunea este și riscantă pentru jucătorul care o efectuează în cazul în care nu-i reușește.

Pentru ca o echipă aflată la bătaie să aibă cît mai puțini jucători loviți, este indicată apărarea colectivă pe grupe de doi jucători, în care unii se duc, alții se întorc, sau cu maximum de jucători aflați în teren, căutînd să se întoarcă cu toții într-o grupă de cinci jucători. De aceea, ordinea de bătaie trebuie să fie stabilită în funcție de numărul jucătorilor foarte buni în apărare, a celor care sînt constanți în bătăi lungi și înalte din care se pot obține puncte suplimentare și a celor care sînt slabi la apărare, deci în funcție de particularitățile fiecărui jucător.

Din experiența acumulată, rezultă că, în funcție de posibilitățile lor, unii jucători pot ocupa anumite numere în cadrul echipei de la bătaie, astfel :

— Jucătorii cu numerele 1, 2, 3, 6, 7, 8 și 11 trebuie să fie foarte buni apărători, deoarece ei iau contactul cel mai intens cu adversarul în cadrul jocului pe grupe și în condiții în care nu pot fi ajutați de alți coechipieri. Este indicat ca acești jucători să bată și bine, deoarece ei bat liber, degajat, fără ca prin bătaia lor să se pericliteze stricarea unor grupe formate, chiar dacă sînt prinși la mijloc. Ei nu vor intra în teren decît în cazul că nu sînt prinși sau, altfel, la solicitarea arbitrului.

Pînă la bătaia jucătorului cu nr. 3, inclusiv, se poate forma o grupă pe fund de doi jucători, urmînd ca, la bătaia jucătorului cu nr. 5, fie să se întoarcă cu toții, fie să se întoarcă cei de pe fund, iar cei de la bătaie, mai slabi la apărare, să se ducă și să se oprească în zona de fund.

La bătaia jucătorilor cu numerele 3, 8 și 11, dacă grupele sînt formate, nici un jucător nu va intra în teren înainte de a vedea ce anume a făcut (dacă nu cumva au fost prinși la mijloc), și aceasta numai la solicitarea arbitrului, după care vor intra, eventual, și ceilalți jucători în joc.

— Jucătorul cu numărul 6 sau 7 constituie un fel de „libero", care trebuie să se ducă și să se întoarcă pe cont propriu, realizîndu-se prin aceasta ultima grupă maximă de cinci jucători.

— Purtătorii numerelor 4, 5, 9 și 10 pot fi jucători mai slabi, atît la apărare, cît și la bătaia mingii, cel cu nr. 5 trebuind să bată mingea tactic, adică în așa fel ca să nu fie prins pe culoarul de ducere (de preferat în primul triunghi), deoarece la bătaia lui toți ceilalți jucători deschid jocul intrînd în teren.

La bătaia jucătorului cu nr. 5 (cînd acesta bate pentru puncte) și a celui cu nr. 11 se va intra în teren numai dacă acesta nu a fost prins sau în cazul că aceștia sînt foarte constanți în bătaie, evitîndu-se astfel riscul descompletării grupelor și al jucării lor individual.

Deschiderea jocului se va face, de regulă, pe culoarul de ducere, dat fiind faptul că mărginașii care formează acest culoar sînt mai puțin valoroși decît cei de pe culoarul de întoarcere, urmînd ca jucătorii ce vor intra în joc pe întoarcere să profite la maximum de greșelile adversarului.

Ca o ultimă recomandare pentru jucătorii de la bătaie, acestora li se cere să profite la maximum de prevederile regulamentului privitoare la situația de joc deschis, în sensul de a alerga cît mai repede pînă la trecerea liniei de scăpare, sau a celei de sosire, atîta timp cît ei nu se află în pericol, adică : mingea nu este în mîna unui adversar direct ; mingea traversează terenul dintr-un tras ; mingea s-a oprit în teren sau în una din zone. Va trebui ca în timpul alergării să nu neglijeze să se uite în spate și să vadă dacă jucătorii de la prindere nu caută să paseze și să-i oblige să se oprească în teren sau, eventual, dacă nu există pericolul de a se trage în ei.

Deplasarea din triunghiurile 2 de la ducere și întoarcere, către fundaș, respectiv fruntaș, trebuie să se facă rapid, dar cu mare atenție, întorcînd privirea la joc, pentru a putea eventual intercepta pasele adresate acestor adversari și a evita astfel o lovire ușoară a lor sau a celorlalți coechipieri aflați în aceste spații.

b. **Jocul echipei la prindere** (în atac)

Scopul echipei la prindere este ca, prin combinații de pase, să-și creeze poziții bune de țintire a adversarului

ce traversează terenul prin cele două culoare și să-l lovească, acumulînd astfel pentru fiecare jucător lovit cîte două puncte.

Eficacitatea acțiunilor pe care le întreprind jucătorii echipei aflați la prindere depinde în mare măsură de rapiditatea și precizia paselor efectuate de acești jucători, depinde de modul corect de organizare a poziției de așteptare a mingii, de momentul ales pentru a executa țintirea, depinde de forța de tras, depinde în ultima instanță de colaborarea ce trebuie să existe între jucătorii angrenați direct în joc și cei care îi sprijină, situați în afara careului sau triunghiului în care se joacă.

Din cele de mai sus rezultă că jucătorii aflați la prindere trebuie să aibă următoarele calități :

— siguranță în prinderea și pasarea mingii, fie că este vorba de o minge venită din pasă, din bătaie sau din tras ;

— tras puternic și precis ;

— cunoașterea schemelor tactice ale echipei la prindere și capacitatea de a le aplica în timpul jocului.

Corespunzător acestor calități, jucătorilor de la prindere le revin în timpul jocului următoarele sarcini generale :

— în momentul servirii mingii la bătaie și în general pînă la deschiderea jocului, toți jucătorii de la prindere trebuie „să-și păstreze locurile", adică cei din teren să fie cel puțin cu un picior în cerc sau la limită, pe cerc ; fruntașul și fundașul să se afle cel puțin cu un picior în zonele lor de acțiune ;

— condiția ca un jucător al echipei aflate la bătaie să fie lovit valabil este ca jucătorul de la prindere, care trage, „să aibă locul", adică să aibă cel puțin un picior în cerc sau la limită, pe cerc ; fundașul și fruntașul să tragă din zonă sau cel puțin cu un picior pe linia de bătaie, respectiv pe linia de fund ;

— sensul de pasare a mingii să fie de la dreapta la stînga, adică în sensul acelor ceasornicului, pentru ca mingea să poată fi prinsă și pasată cît mai comod și rapid ; acestea reprezintă dealtfel „pasele laterale", cele mai indicate atît pentru începători, cît și pentru avansați, completate fiind cu pasele pe diagonală, prima pasă plecînd întotdeauna de la mijlocaș ;

— se va trage, de regulă, în sensul de alergare a jucătorului aflat în apărare, pentru ca, prin această acțiune, mingea să nu se depărteze prea mult de adversar ; în același sens este indicat să tragă mai mult mărginașii (din care cauză li se mai spune și trăgători), pentru ca recuperarea mingilor prin „ținerea diagonalelor" să se facă mai ușor ;

— în momentul cînd mărginașul se pregătește să tragă, mijlocașul se va deplasa de pe „linia" lui spre jucătorul din apărare, în scopul de a recupera cît mai rapid mingea și a o pasa coechipierului cel mai indicat ;

— în timpul ținerii diagonalelor, cît și prin acțiunea lor de intercepție sau recuperare a mingilor, să nu fie depășite spațiile regulamentare de acțiune ; depășirea acestor spații, fără a atrage sancționarea jucătorilor de la prindere, este admisă numai în cazul prinderii mingii din bătaie ;

— prinderea mingilor din bătaie, venite pe sus, să cadă pe cît posibil în atribuția fundașului, rămînînd ca mijlocașul 3 să prindă numai în față sau pe cele dificile ; să se efectueze o pasă din vole, cît mai spre mijlocul terenului, urmînd ca mingea să fie prinsă de către mărginașii de la ducere, astfel ca distanța de joc să fie cît mai mică posibil (latura unui careu) sau eventual să prindă fruntașul în zona primului mijlocaș sau mijlocașul 3 în zona mijlocașului centru (în nici un caz nu este indicat să prindă mijlocașul centru, deoarece ieșirea din prins la mijloc este foarte ușoară și avantajoasă de cele mai multe ori echipei de la bătaie ; există totuși o excepție, și anume atunci cînd pe linia de întoarcere sînt deja doi adversari) ;

— mingile venite pe sus din bătaie în zona de $^3/_4$ să fie prinse direct, fără a se realiza o pasă, deoarece altfel se acordă punct suplimentar pentru echipa de la bătaie, cu toate că prinsul la mijloc rămîne valabil.

Pentru echipele începătoare, care nu au toți jucătorii încă formați, vom schița cîteva modalități de așezare în teren.

Jucătorul cel mai dotat, fiind un bun trăgător și cu cea mai mare experiență sau rutină, va fi plasat în centru, pentru a avea posibilitatea de a trage în toate cele patru careuri, deci să i se creeze posibilități maxime de țintire.

În ordinea calităților de buni trăgători, se vor ocupa posturile de fruntaș și fundaș, acesta din urmă fiind și cel mai bun la prinderea mingilor

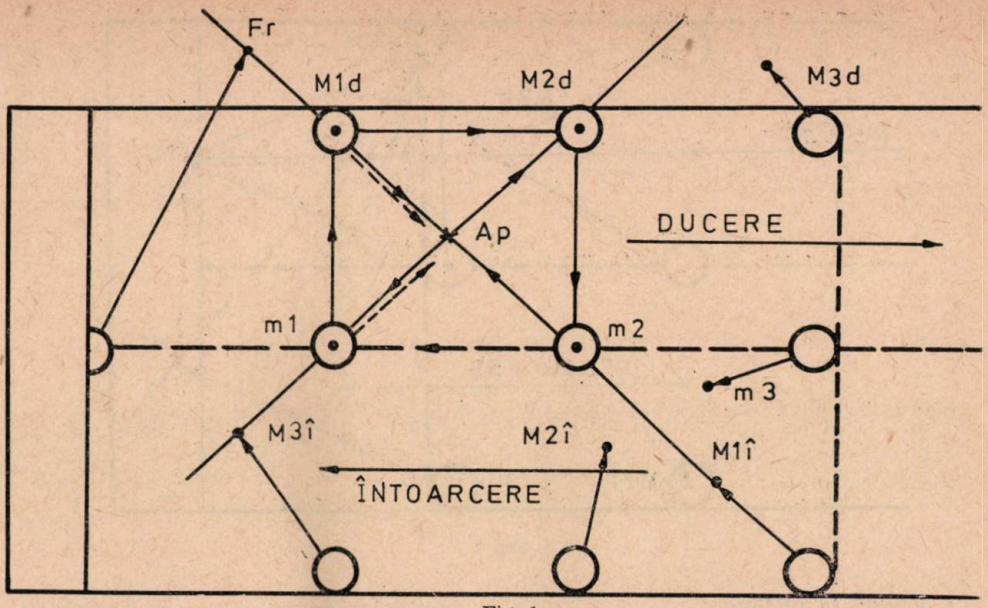


Fig. 1

din bătaie. Spațiile în care acționează acești jucători constituie ultimele porțiuni de teren de parcurs ale adversarului, dar și cele mai aglomerate, înainte de a trece peste linia de sosire sau scăpare, deci și ultimele șanse de a-l lovi. Tactica propusă este ca aceștia să tragă cît mai mult în „triunghiurile" respective, ținerea diagonalelor fiind asigurată de mijlocașul centru, și ea va reuși, cu condiția ca atît fruntașul, cît și fundașul, după ce au tras într-un jucător și nu l-au lovit, să se demarce pentru a putea primi nestingherit mingea recuperată din diagonală. Reprimirea mingii nu va da posibilitate adversarului să intercepteze această ultimă pasă, în același timp, el fugind către ultima linie, va fi pus de cele mai multe ori în imposibilitate de a mai putea evita lovirea sa.

Dacă mai sînt și alți trăgători, aceștia vor ocupa în ordine posturile de mărginaș 3 la întoarcere și ducere și, împreună cu mijlocașul centru, vor forma două cupluri de trăgători care vor acționa în cea mai mare parte a terenului de joc, adică, careul și triunghiul 2 la întoarecere, respectiv careul și triunghiul 2 la ducere ; apoi, mărginaș 2 la ducere, mărginaș 1 la întoarcere etc.

c. **Jocul la careu**

În figura 1 arătam așezarea jucătorilor de la prindere în jocul la careu, careul 1 la ducere, imediat ce jocul a fost deschis (cînd în teren se află un singur apărător). Sînt schematizate locurile pe care le ocupă jucătorii (prin puncte groase), se indică modul de ținere a diagonalelor, sensul de pasare în careu (linie subțire cu săgeată) și cine anume trage (linie punctată cu săgeată). Schema este identică pentru careul 1 la întoarcere și asemănătoare pentru celelalte două careuri.

d. **Jocul la triunghi**

În ceea ce privește jocul la triunghi, modul în care se joacă în acest spațiu este de cele mai multe ori hotărîtor în obținerea victoriei, atît pentru echipa din atac (de la prindere), cît și pentru cea din apărare (de la bătaie), reflectînd totodată gradul de pregătire și maturitate al unei echipe.

În figura 2 prezentăm felul în care se așază jucătorii de la prindere în cazul jocului la triunghiul 2 la ducere (prin puncte groase este indicată poziția jucătorilor de la prindere, iar prin x — locul apărătorului, Ap), precum și modul de ținere a diagonalelor, sensul de pasare între jucători (linie subțire cu săgeată la mijloc), direcția și cine trage (linie punctată cu săgeată). Remarcăm că mărginașul 1 la întoarcere poate ține diagonala mărginașului 3 la ducere, chiar și în zona de fund.

Schema prezentată este identică la jocul în triunghiul 2 la întoarcere ; celelalte două triunghiuri sînt mai puțin jucate și va trage de regulă numai fruntașul în cazul primului triunghi de la ducere și numai fundașul în cazul primului triunghi de la întoarcere.

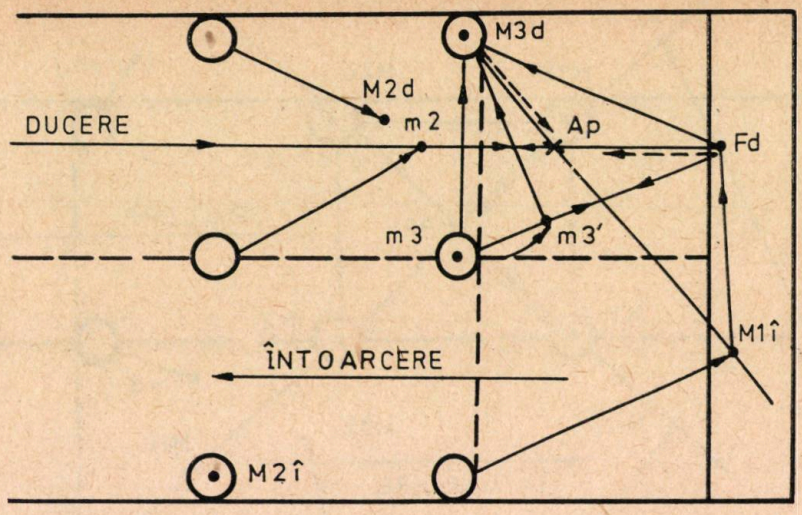


Fig. 2

e. **Prinsul la mijloc**

Atunci cînd, din bătaie, mingea este prinsă, direct sau dintr-o pasă din vole, de unul din jucătorii de la prindere, se naşte o fază specifică jocului de oină, şi anume „prinsul la mijloc".

Jucătorul care a bătut şi a fost prins este obligat să rămînă în zona de bătaie (chiar dacă jocul a fost deschis de alţi coechipieri aflaţi în zona de bătaie sau de fund) pînă la „închiderea" jocului.

Faza de prins la mijloc se desfăşoară la solicitarea arbitrului principal care invită jucătorul prins să „intre (treacă) la mijloc" şi să fie jucat în felul următor :

— mingea va fi pasată numai între doi jucători ai echipei de la prindere, la jumătatea distanţei dintre ei aflîndu-se jucătorul prins (de aici şi denumirea fazei). Jucătorii de la prindere, angrenaţi direct în această fază, au dreptul să paseze maximum de trei ori între ei, dar pot să şi tragă în jucătorul prins, din prima, din a doua sau chiar şi din a treia minge. După consumarea celor trei pase sau dacă mingea atinge pămîntul fie din tras, fie dintr-o pasă defectuoasă, după acel moment faza de prins la mijloc se consideră terminată, jucătorul prins are dreptul să iasă din diagonala adversarilor şi să-şi ocupe în teren o poziţie favorabilă apărării, iar ceilalţi jucători ai echipei de la bătaie pot intra în teren dacă consideră necesar ;

— dacă mingea a fost prinsă de către un mijlocaş, inclusiv fundaşul sau fruntaşul, acesta va juca mingea cu un coechipier de pe linia de mijloc, şi anume sărind un coechipier care va fi considerat „scos din joc", adică se va plasa la o distanţă de 2 m de cercul său, în dreapta direcţiei primei pase, pînă în momentul cînd se consumă faza de prins la mijloc ;

— dacă mingea a fost prinsă de către un mărginaş, acesta va juca cu mărginaşul de pe culoarul opus, jucătorul intermediar fiind un mijlocaş care se va deplasa la 2 m de cerc, în dreapta direcţiei primei pase, stînd de asemenea nemişcat în această poziţie pînă la terminarea fazei, după care poate să-şi reia locul în cerc.

În figurile următoare prezentăm modul de aşezare al jucătorilor de la prindere în cazul unui prins la mijloc după fluierul arbitrului ; figura 3 — atunci cînd a prins fundaşul (Fd) şi figura 4 — atunci cînd a prins direct sau dintr-o pasă din vole mărginaşul 2 la ducere (M2d) ; cu alte cuvinte, cazurile caracteristice de prins la mijloc ce se pot ivi în timpul unui joc de oină.

Sînt prezentate, în figuri, prin linie punctată cu săgeată direcţia şi sensul de tras, astfel :

În primul caz, mijlocaşul centru (m2) va trage după ce se efectuează şi primeşte prima pasă sau, după consumarea celor trei pase, mingea va fi pasată mijlocaşului 3 (m3) care în timpul acestei pase îşi va relua locul în cerc şi va trage, în timp ce apărătorul va căuta să traverseze linia de mijloc şi să se plaseze în unul din spaţiile de

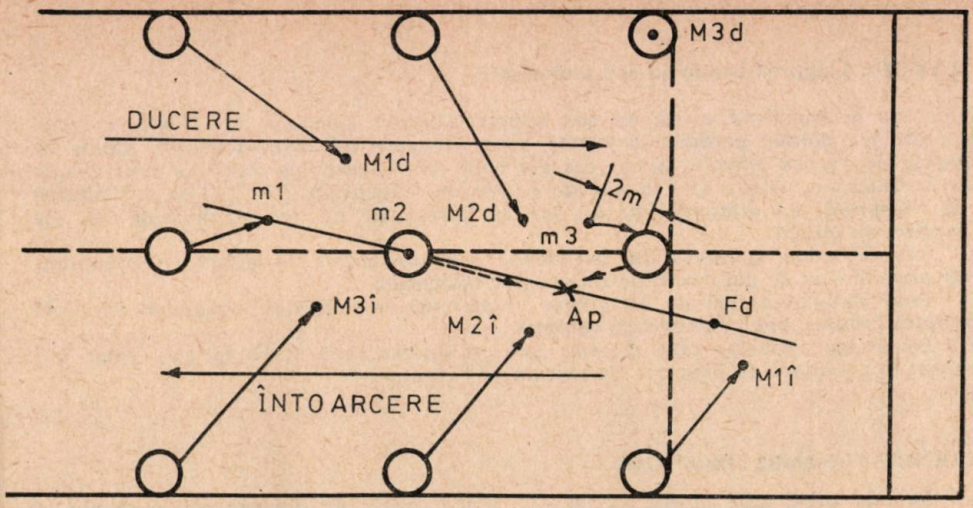


Fig. 3

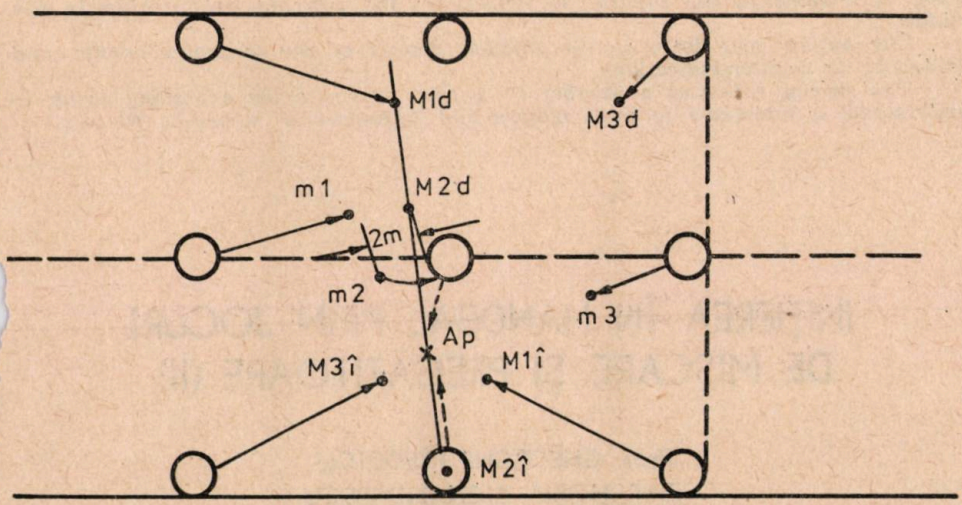


Fig. 4

pe ducere. În ceea ce-l privește pe apărător, acesta va încerca să ajungă în careul 2 la ducere sau eventual să rămînă în careul 2 la întoarcere și de aici să încerce să traverseze linia de mijloc, fie printre m2 și m3, fie printre m3 și Fd (parcurgînd culoarul de întoarcere în sens invers, dar trecînd linia de scăpare — porțiunea liniei de fund din stînga terenului, corespunzătoare culoarului de ducere).

În al doilea caz (fig. 4), în mod similar, va trage mărginașul 2 la întoarcere (M2î), căruia i se poate ține diagonala comod, sau, după efectuarea celor trei pase, mingea ajungînd la mijlocașul centru (m2), care și-a reluat locul (a intrat în cerc) în timpul pasei a treia și imediat ce mingea a părăsit mîna jucătorului M2î, acesta va efectua o țintire, încercînd să lovească jucătorul din apărare. Apărătorul, pentru faza prezentată în situația de care ne ocupăm, nu va căuta să traverseze linia de mijloc după efectuarea celor trei schimburi de mingi, deoarece este periculos, ci se va deplasa către mijlocul careului 1 la întoarcere și de aici va căuta să traverseze linia de mijloc, după o țintire, fie între m2 și m3, fie între m3 și Fd, ca în cazul anterior.

C. IANCU : L'apprentissage du jeu d'oina (III)

Dans la troisième partie de son exposé, l'auteur s'occupe des éléments tactiques du jeu d'oina, gardant la même note adéquate de l'apprentissage rapide et correcte de ce jeu sportif. Ainsi, ces éléments sont présentés dans les sous-chapitres intitulés : a) le jeu de l'équipe de battement (réception) ; b) Le jeu de l'équipe à la réception (en attaque) ; c) Le jeu au carré ; d) Le jeu au triangle ; e) La réception au milieu.

Les éléments tactiques du jeu d'oina sont présentés en détail en indiquant pour chacun tout ce qui constitue une contre-indication.

Pour l'augmentation de sa valeur didactique, le matériel est accompagné de quelques croquis, pour être mieux compris.

L'ouvrage s'adresse tant à ceux qui pratiquent le jeu d'oina qu'à ceux qui veulent le pratiquer ou bien ont l'intention de l'étudier.

C. IANCU : Learning „Oina" (III)

In this third part of his survey, C. Iancu treats of the tactical elements of „Oina" playing, and lays stress no its rapid and correct learning. The chapters are entitled : a) Playing „Oina" in the catching team. b) Playing in the attack team. c) Playing in the square. d) Playing in the triangle. e) Catching in the middle.

The author goes down to the smallest details of the tactical elements, and evidences the counter-indications.

The survey, including a number of schemes to make the exposition easier to understand, is addressed to both players and beginners or would-be players.

INIŢIEREA ÎN HANDBAL PRIN JOCURI DE MIŞCARE ŞI PREGĂTITOARE (II)

Prof. GHEORGHE PREDESCU
Prof. HORIA ALEXANDRESCU

Poziţia fundamentală

Numim poziţie fundamentală acea atitudine a corpului care permite jucătorului să reacţioneze cu cea mai mare viteză şi eficienţă, în orice sens şi direcţie, pentru rezolvarea optimă a tuturor situaţiilor ivite în joc. În handbal, ca şi în celelalte discipline sportive, poziţia fundamentală are o importanţă covîrşitoare, mai ales în jocul de apărare, unde orice greşeală poate duce la primirea golului.

Înainte de a trece la prezentarea jocurilor de mişcare şi pregătitoare, care conduc spre însuşirea poziţiei fundamentale, ni se pare

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1976, pag. 20

oportun să facem o descriere a poziției corecte, atît pentru apărare, cît și pentru atac.

Poziția fundamentală pentru apărare: picioarele depărtate la 30—40 cm unul de celălalt, cu genunchii ușor îndoiți, greutatea fiind repartizată egal pe ambele picioare; brațele ușor flexate și ușor depărtate de corp în lateral, spatele rotunjit, privirea îndreptată spre înainte (adversar).

Poziția fundamentală pentru atac: piciorul opus brațului de aruncare este situat la 30—40 cm, oblic înainte față de celălalt; genunchii sînt ușor flexați și împinși înainte din glezne; trunchiul flexat pe bazin cu spatele rotunjit, brațele îndoite din coate și îndreptate spre direcția de primire a mingii. În vederea unei eventuale specializări pentru mai tîrziu, trebuie să precizăm că pentru pivoți se recomandă o poziție mai joasă și mai echilibrată, în timp ce la jucătorii de 9 m poziția este mai înaltă.

SCAPĂ DE ADVERSAR. De-a lungul unei distanțe dinainte stabilite, jucătorii, așezați pe perechi (atacant-apărător), efectuează următoarea temă: atacantul încearcă să treacă de apărător prin depășiri pînă la linia fixată, în timp ce apărătorul se retrage (cu spatele) păstrînd în permanență distanța de 0,5 m față de adversar, distanță stabilită inițial. Apoi, rolurile se inversează. Punctează echipa de atacanți care a reușit mai multe depășiri.

LEAPȘA PE GAMBE. Jucătorii așezați pe perechi, față în față, în poziția fundamentală, care constituie în cazul de față poziția de joc. Prin deplasări cu pași adăugați (în toate direcțiile) se urmărește atingerea gambelor adversarului cu mîna. Timpul se cronometrează, stabilindu-se cîștigătorii prin „tușaveraj".

OGLINDA. Pe perechi, elevii stau față în față la distanță de 0,5—1 m, adoptînd o poziție cu genunchii semiflexați, greutatea repartizată egal pe ambele picioare, care sînt depărtate la lățimea umerilor, jucătorii se răspîndesc pe tot terenul, unul din fiecare pereche avînd sarcina de a efectua anumite mișcări (ridicarea brațelor, deplasare înainte-înapoi sau lateral prin pași adăugați etc.). Perechea are obligația de a imita cu maximă rapiditate modelul mișcării.

EXAMENUL. Colectivul împărțit pe perechi. La semnal, cîte un elev din fiecare pereche se deplasează într-o poziție asemănătoare poziției fundamentale, în timp ce colegul său îi apreciază corectitudinea execuției prin note. După cîteva repetări (reprize de 30 de secunde) rolurile se inversează.

APĂRĂ-TE ÎN CERC! Se formează un cerc din 10—15 elevi, în interiorul căruia se află răspîndiți alți 3—4 jucători. Cei din interior se deplasează în poziție fundamentală de apărare, încercînd să nu fie atinși de mingea expediată spre ei de jucătorii aflați pe circumferința cercului. Pentru elevii care formează cercul, se precizează că expedierea mingii trebuie făcută numai din poziția fundamentală de atac. Pentru sporirea atractivității jocului, se admite ca atacanții să paseze între ei pentru a-i putea surprinde pe apărători.

INTERCEPTEAZĂ ÎN CERC. Aceeași așezare a colectivului ca la jocul anterior. De această dată, apărătorii primesc sarcina de a inter-

cepta pasele efectuate între atacanți. Pentru dinamizarea jocului se recomandă ca unul dintre apărători să atace omul cu mingea. În momentul unei intercepții reușite (este valabilă și atingerea mingii), jucătorul care a pasat schimbă locul cu cel care a interceptat.

SMULGE MINGEA ! Clasa împărțită în două echipe (rînduri) așezate față în față, la distanță de 0,5 m, pe perechi de adversari. Fiecare pereche are cîte o minge, ținută cu ambele mîini de cei doi parteneri. Poziția corpului este asemănătoare poziției fundamentale. La semnal — prin tracțiuni, împingeri și smulgeri se încearcă scoaterea mingii de la adversar. În cadrul timpului delimitat (o repriză are 30 de secunde) jocul se poate relua de fiecare dată cînd mingea a fost cîștigată de un partener.

MIJLOACE SPECIFICE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Deși poziția fundamentală pentru apărare se aseamănă considerabil cu cea de atac, în antrenamentul sportiv se insistă foarte mult la poziția de apărare. Poziția de atac, perfecționarea ei, se exersează în tot timpul exercițiilor și formațiilor de atac (prindere-pasare, aruncare la poartă).

În lecțiile desfășurate la școala generală, profesorul va fi preocupat în permanență de corectarea poziției fundamentale, dînd indicații de genul „îndoiți genunchii", „ridicați brațele" etc.

Iată acum cîteva exerciții specifice din arsenalul antrenamentului sportiv, exerciții recomandate pentru faza de inițiere în handbal, la capitolul poziția fundamentală :

1. Profesorul explică și demonstrează poziția fundamentală, după care, la comandă, elevii — așezați pe 2—3 rînduri — execută, profesorul corectînd.

2. Așezați pe 1—2 rînduri, elevii merg sau aleargă pe loc, iar la comandă se opresc în poziția fundamentală (profesorul face corectări).

3. Elevii răspîndiți pe semicercurile de 6 și 9 m se deplasează, la semnal, în poziție fundamentală, profesorul făcînd aprecieri în timpul execuției.

4. Elevii, așezați pe mai multe rînduri paralele, în fața profesorului, se deplasează înainte, înapoi, lateral stînga-dreapta, pe reprize de 30—60 secunde, imitînd activitatea apărătorului. Profesorul — care indică direcția de deplasare — face cuvenitele corectări în timpul exercițiului.

5. Sprinturi urmate de opriri și replieri (la semnal), cu fața sau cu spatele — toate din poziția fundamentală.

6. Colectivul împărțit pe 2—3 rînduri (echipe) de cîte 10 elevi. Pe reprize de cîte 30 de secunde, fiecare echipă se așază pe semicercul de la 6 m și efectuează ieșiri-replieri succesive între 6 și 9 m, toate în poziția fundamentală.

7. Pe perechi, unul dintre elevi are sarcini ofensive, iar celălalt defensive. Exercițiul constă din ieșirea apărătorului la adversarul care pătrunde și încadrarea piciorului de atac al acestuia între genunchii proprii. În acest timp, apărătorul va opri cu o mînă brațul de aruncare

al adversarului, în timp ce cu cealaltă va fixa șoldul partenerului, împiedicîndu-i înaintarea.

8. Jucătorii așezați pe grupe de cîte 3 în apărare. De-a lungul a circa 30 de secunde, cel din mijloc va executa ieșiri-replieri, în timp ce ceilalți doi fac mișcări de translație, pentru acoperire (dublaj).

9. Printr-o mișcare de translație se efectuează deplasare laterală la nivelul semicercului de 6 m (de la o extremă spre cealaltă).

Varianta 1. Revenirea se face prin deplasare în sensul invers la nivelul semicercului de 9 m.

Varianta 2. Din punctul de sosire se efectuează deplasare în poziția fundamentală pe diagonala mică a terenului (pînă la linia de centru).

Varianta 3. Față de varianta 2 deplasarea va fi frontală pînă la centru.

10. Elevii primesc sarcina de a se deplasa, pe o linie în zig-zag, între semicercul de 6 m și cel de 9 m. Deplasarea se face de la o extremă spre cealaltă, menținîndu-se poziția fundamentală de apărare.

11. Colectivul împărțit pe perechi. Tema este deplasarea în poziție fundamentală, față în față, apucat de ambele mîini, pe o linie în zig-zag, între semicercul de 6 m și cel de 9 m, de la o extremă spre cealaltă.

---

* Întrucît în toate capitolele următoare exercițiile includ și o continuă perfecționare a poziției fundamentale, numărul mijloacelor va spori.

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Initiation au handball par des jeux de mouvement (II)

Dans cet article les auteurs s'occupent de la position fondamentale que doit avoir le joueur pour la solution optimale de toutes les situations issues dans le jeu. Comme dans les autres disciplines sportives, au handball la position fondamentale a une importance considérable, surtout dans le jeu de défense, où toute erreur peut amener un but.

Il existe deux positions : la position fondamentale pour la défense et la position fondamentale pour l'attaque. Les deux positions s'exercent pendant l'entraînement.

Les auteurs présentent quelques exercices spécifique du bagage de l'entraînement sportif, recommandés pour la phase d'initiation au handball au chapitre position fondamentale.

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Initiation in Handball Playing by Movement Games (II)

The authors cnocentrate on the fundamental position to be adopted by the players, on the selection of difficulties arising while the game goes on. They evidence the vital importance of the fundamental position in handball playing, as any mistake can result in the opponent's goal scoring.

There are two fundamental positions : of defence, and of attack, which should be in the focus of attention during training.

The authors provide numerous exercises they recommend for initiation in handball playing in the chapter on the fundamental position.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

APARAT PENTRU DIRIJAREA ANTRENAMENTULUI DUPĂ RITMUL CARDIAC (D.A.R.C.)

Ing. OVIDIU CIUBOTARU
Cercet. şt. CLAUDIA SIMIONESCU
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

1. PREZENTAREA METODEI

În antrenamentul modern apare din ce în ce mai pregnant necesitatea dozării efortului după indicatori obiectivi, în scopul obţinerii unui randament cît mai ridicat.

În eforturile de rezistenţă de tip cardio-respirator, care se adresează în mod special capacităţii aerobe, unul dintre parametrii prin care se poate dirija antrenamentul este frecvenţa cardiacă. Se consideră că aceasta prezintă o creştere proporţională cu creşterea intensităţii efortului de tip aerob şi poate reprezenta deci un indicator al intensităţii. Astfel, în antrenamentul alergătorilor de semifond-fond de multe ori se dau indicaţii privind intensitatea alergării de durată, prin valoarea pulsului, de exemplu : după metoda americană frecvenţa cea mai potrivită pentru acest gen de alergare este de 150 de bătăi pe minut, iar după cea sovietică de 170 de bătăi pe minut.

Prin cercetări fiziologice s-a stabilit că, pentru a obţine acumulări substanţiale de rezistenţă în domeniul aerob, este necesar ca efortul să se situeze în zona consumului maxim de oxigen sau în imediata sa apropiere. Aceasta se află în „stare stabilă" relativă (sau zona eforturilor aerobe-anaerobe), care, exprimată în puls, înseamnă circa 170—180 de bătăi pe minut. De asemenea, s-a stabilit că efortul care ridică pulsul numai pînă la 120—130 de bătăi pe minut nu duce la dezvoltarea capacităţii aerobe.

Cunoscînd astfel de date despre reactivitatea organismului la efort, putem dirija antrenamentul folosind ca indicator pulsul, aşa încît să asigurăm sportivului dezvoltarea capacităţii pe care o dorim. Pentru folosirea acestei metode de antrenament este necesar un aparat care să permită urmărirea variaţiilor pulsului sau cel puţin situarea lui într-un anumit domeniu.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1976, pag. 24

În lipsa unui astfel de aparat, antrenorii folosesc un alt indicator : performanța exprimată în minute/1 000 m în alergare.

Unele cercetări sovietice efectuate pe sportivi de mare performanță precizează corespondența acestui indicator cu pulsul. Astfel, 4 minute și 30 de secunde pe 1000 m înseamnă pentru băieți 130 de bătăi pe minut, iar 4 minute pe 1 000 m înseamnă 180 de bătăi pe minut. Această corespondență este însă foarte relativă, ea fiind valabilă pentru un anumit sportiv, într-o anumită stare și care aleargă în anumite condiții, iar în cazul alergărilor de lungă durată pe teren variat sau nemarcat pierzîndu-și orice valoare practică.

Astăzi, tot mai mulți antrenori consideră că elaborarea și verificarea unor metode de antrenament proprii sau folosirea rezultatelor unor cercetări științifice în scopul obținerii unor performanțe sportive cît mai mari devin posibile numai cu condiția utilizării unor indicatori obiectivi.

În ceea ce privește pulsul, una din posibilitățile de urmărire este bioradiotelemetria. Aceasta permite urmărirea permanentă a frecvenței cardiace cu posibilitatea înregistrării, dar necesită o aparatură relativ complicată și scumpă, iar sportivul primește indicațiile prin intermediul antrenorului.

Aparatele de genul celui prezentat aici, cunoscute sub denumirea de cardiolidere, au avantajul că sînt mai simple și oferă sportivului informația direct și rapid.

După cum s-a arătat, conform concluziilor unor cercetări științifice, cerința de bază a unui antrenament corect în sporturile care presupun efort de rezistență de tip cardio-respirator este ca pulsul să se situeze între anumite limite în funcție de natura efortului (de exemplu : dezvoltarea capacității aerobe presupune un efort în care frecvența cardiacă se situează între 130—150 de bătăi pe minut, a capacității aerobe-anaerobe — între 155—180 de bătăi pe minut, a capacității anaerobe — peste 180 de bătăi pe minut).

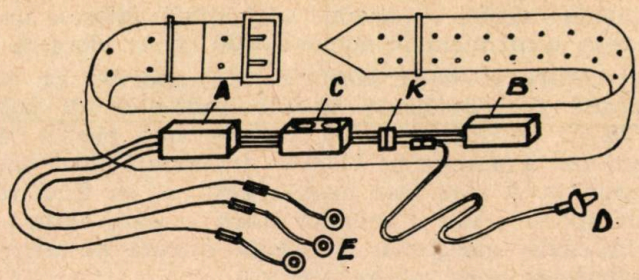
Aparatul pe care-l prezentăm are rolul de a-l informa pe sportiv, în timpul desfășurării efortului, dacă se află sau nu între limitele de puls prescrise. În funcție de această informație, sportivul își reglează singur intensitatea efortului. Folosit de același sportiv zilnic, aparatul devine un mijloc de apreciere obiectivă a efectului antrenamentului și a stării de antrenament, deci un mijloc de dirijare a antrenamentului.

2. PREZENTAREA APARATULUI

2.1. Prezentarea generală

Aparatul D.A.R.C.-1, realizat la C.C.E.F.S. București, după o schemă electronică originală, prelucrează informația primară — biopotențialele E.C.G. culese prin intermediul unor electrozi, emițînd mesaje acustice cînd frecvența cardiacă nu se găsește în domeniul programat.

Din punct de vedere constructiv, este format din trei casete fixate pe o centură de piele. În figura 1 se pot observa cele 3 casete (A, B, C)



amplasate pe centură, electrozii (E), casca miniatură (D) și întrerupătorul (K). Pe caseta C sînt dispuse cele două butoane ale reglajului limitelor inferioară și superioară ale pulsului. Codul este următorul :

— puls în limita inferioară prescrisă = semnale acustice în ritmul pulsului ;

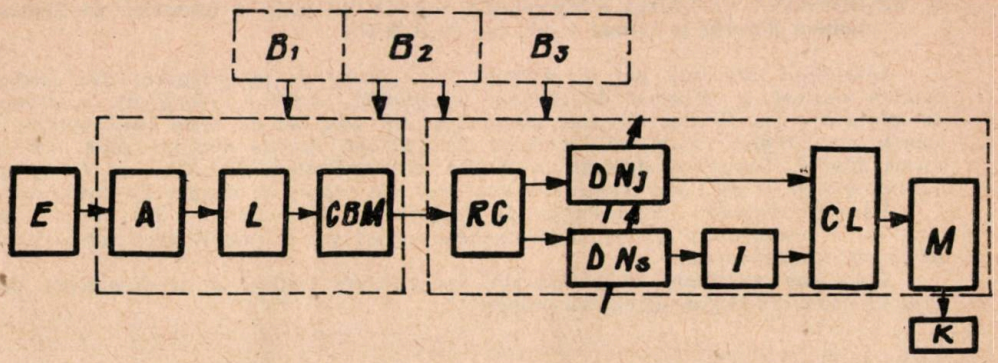
— puls cuprins între cele două limite = nici un fel de semnal ;

— puls peste limita superioară prescrisă = semnal acustic continuu pe o frecvență mai înaltă.

Față de soluția mai simplă, cu o singură limită anunțată, în cazul căreia sportivul trebuie să verifice periodic cît de aproape se găsește de această limită pentru reducerea ritmului de alergare, am ales soluția cu două limite anunțate, folosind codul prezentat, care este mult mai [illegible] pentru sportiv și care nu perturbă cu nimic procesul de antrenament. Folosirea electrozilor, spre deosebire de alți traductori de puls cunoscuți, conferă aparatului o bună siguranță în funcționare în orice condiții. De asemenea, fiind amplasat pe o centură și are dimensiuni și greutate relativ re[illegible]e, el nu stînjenește activitatea de antrenament și este foarte ușor suportat de către sportiv, iar semnalul în cască fiind destul de puternic nu face necesară introducerea ei în ureche (casca se poate amplasa pe umăr, în apropierea urechii).

2.2. **Lucrul cu aparatul**

Principalele faze ale pregătirii aparatului pentru lucru sînt următoarele : 1) programarea domeniului de lucru cu ajutorul celor două butoane care stabilesc limita inferioară și cea superioară a pulsului : 2) fixarea centurii ; 3) aplicarea celor trei electrozi prin intermediul pastei de electrod și lipirea lor cu ajutorul rondelelor adezive speciale sau cu leucoplast ; 4) alimentarea aparatului folosind întrerupătorul K ; 5) fixarea căștii în apropierea urechii. După executarea acestor operații, în cască se vor auzi semnale acustice în ritmul pulsului. Pe măsură ce pulsul crește, aceste semnale, păstrînd ritmul pulsului, își reduc durata, iar cînd pulsul atinge limita inferioară, dispar complet. Atît timp cît pulsul se găsește între limitele prescrise, în cască nu se aude nici un semnal. Cînd pulsul a depășit limita superioară prescrisă, apare un semnal acustic continuu cu o tonalitate mai înaltă. Cunoscînd semnificația acestor semnale, sportivul își reglează efortul corespunzător.



2.3. **Caracteristici tehnice principale**

Sensibilitatea — 0,5 mV ; suprafața electrozilor — 0,5 cm^2 ; gama de reglaj a frecvenței limită inferioară — 110—180 ; gama de reglaj a frecvenței limită superioară — 130—200 ; sursa de alimentare — baterie cu acumulatori Ni-Cd sau o baterie 6F22 și două baterii R6 ; variația permisă a tensiunii de alimentare — $\pm$ 30% ; consumul mediu — 9 mA ; dimensiunile unei casete — 63 $\times$ 31 $\times$ 12 mm.

2.4. **Principiul de funcționare** (fig. 2)

Biopotențialele culese prin cei trei electrozi sînt amplificate de 1000 de ori de amplificatorul A. Primul etaj al acestui amplificator este diferențial. Acesta permite ca, la o amplasare corespunzătoare a electrozilor, să se obțină o puternică atenuare a tensiunilor de brum. Limitatorul L, care urmează, are pragul de limitare aproximativ 2/3 din amplitudinea undei R a E.C.G. La ieșirea limitatorului apar impulsuri de tensiune, care sînt vîrfurile undei R puternic amplificate și care comandă circuitul basculant monostabil CBM. Astfel, acesta generează sincron cu unda R impulsuri de 0,02 secunde și 8V amplitudine. Limitatorul folosit oferă o protecție față de unda T a E.C.G. și față de tensiunile de brum a căror amplitudine nu depășește tensiunea utilă. Pragul de limitare se stabilește automat în funcție de valoarea maximă a tensiunii la intrare. Impulsurile generate de CBM descarcă un condensator din circuitul RC cu constanta de timp de 0,42 secunde. În felul acesta, la bornele condensatorului apare o tensiune în dinți de ferăstrău a cărei amplitudine este în funcție de frecvența impulsurilor, deci de ritmul cardiac. Această tensiune se aplică la intrarea a două discriminatoare de nivel (DNj și DNs) cu prag reglabil. La ieșirea lor apar impulsuri de tensiune corespunzătoare duratei în care tensiunea în dinți de ferăstrău depășește pragul fixat. Aceste impulsuri, simple pentru DNj și intergrate pentru DNs, reprezintă informația prelucrată de circuitul logic CL care comandă un multivibrator M. Multivibratorul va funcționa conform codului enunțat la 2.1. Pentru ca semnalul sonor să fie suficient de puternic, după multivibrator urmează un etaj de amplificare cu sursă de alimentare separată, care are ca sarcină casca.

O. CIUBOTARU, CLAUDIA SIMIONESCU : Appareil pour la direction de l'entraînement d'après le rythme cardiaque (D.A.R.C.)

L'appareil présenté par les auteurs fait partie de la catégorie des cardioleaders, destiné à informer directement le sportif, pendant l'efort, s'il se trouve ou non entre les limites du pouls prescrites. En fonction de cette information, le sportif peut régler lui-même l'intensité de l'effort. Utilisé chaque jour par le même sportif, l'appareil devient un moyen d'appréciation objective de l'effet de l'entraînement et de l'état d'entraînement, bref un moyen de diriger l'entraînement.

Dans le chapitre „Présentation de l'appareil" nous trouvons les données au sujet de la construction et du fonctionnement, ainsi que le travail avec cet appareil de construction originale.

Pour une meilleure compréhension, les auteurs mettent à la disposition des lecteurs deux croquis de l'appareil proposé.

O. CIUBOTARU, CLAUDIA SIMIONESCU : The D.A.R.C. — an Equipment for Adjusting Training According to the Heart Pace

The D.A.R.C. is part of the cardioleaders designed to directly inform the sportsman whether or not he is within the limits prescribed for efforts during the game. In keeping with the information received, the sportsman adjusts his own efforts and regulates to their intensity. Its daily use by the sportsman transforms the equipment into a means of objective evaluation of the effects of training, of his state during training, in other words into an effective guide during training.

In the chapter „Description of the Equipment", the authors provide data in its construction and functioning as well as its use.

Two drawings of the equipment facilitate the reading and assimilation of the material.

Bibliografia articolului de la pag. 34

BIBLIOGRAFIE

1. ANISSIMOV V. E. : La vitamine B_{15} — Propriétés, functions et utilisation clinique, U.R.S.S., Moscou, 1974.

2. DEMETER A., DRĂGAN I., VASILIU A. : Efectul acidului panagamic asupra unor parametri fiziologici în condiții de hipoxie moderată, rev. Educație fizică și sport, nr. 10, 1975.

3. IAKOVLEV N. N. : Probleme privind biomecanica, biochimia și psihologia sportului, Ed. U.C.F.S., București, 1966.

4. MILTON S. : Ghid simplificat de statistică, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.

5. RASCH P. J., SCHWARTZ P. L. : Effect of amateur wrestling on selected serum enzymology, The journal of Sports Medicine and Phyzical Fitness, vol. 12, nr. 2, June, 1972.

6. ZIMMERMANN W. : Stoffwechsel und Ernährung Lehrbuch der Sportmedizin, Leipzig, 1960.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

FOLOSIREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL ZILNIC DE ACTIVITATE AL ELEVILOR ȘI STUDENȚILOR

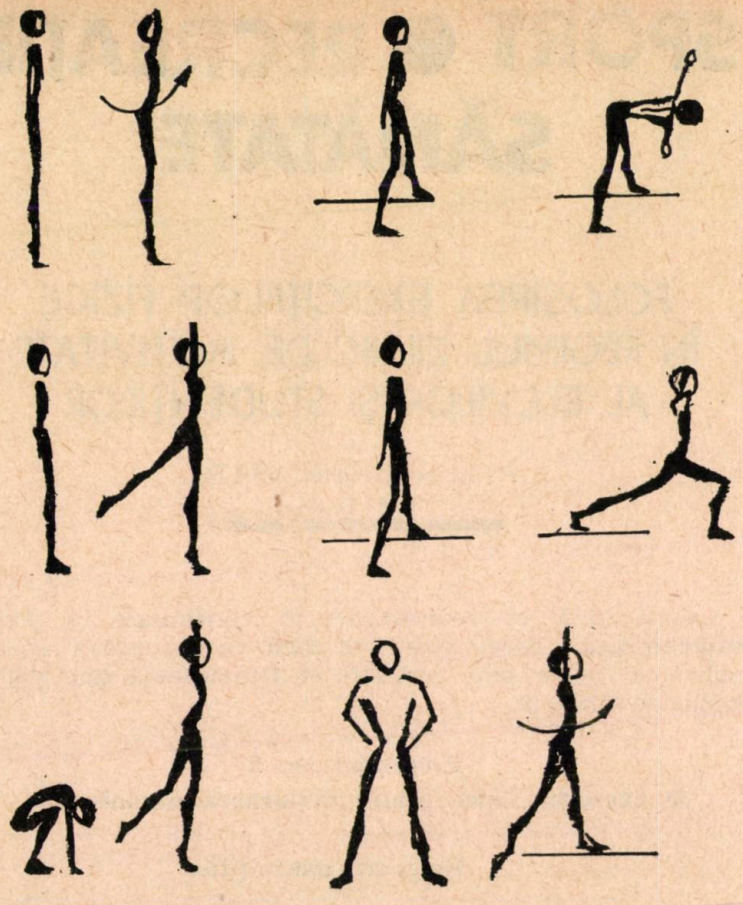
Asist. univ. IONEL BRATU
I. E. F. S.

În această lună vă recomandăm în continuare un program de exerciții fizice care, folosite în mod corespunzător, contribuie la obținerea influențelor somatice și funcționale care stau la baza stării optime de sănătate.

Programul nr. 2
de exerciții fizice pentru înviorarea organismului

Nr. crt.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor prin înainte sus (1), revenire (2). Se execută din ce în ce mai repede.	2 × 8
2.	Stînd : ducerea brațelor prin înainte sus, simultan cu ridicarea înapoi a unui picior în extensie (1), revenire (2). Se execută din ce în ce mai repede.	2 × 8
3.	Ghemuit : ridicare în stînd pe un picior cu ducerea celuilalt picior înapoi în extensie și a brațelor sus, cu respirație profundă (1), revenire, cu expirație (2).	2 × 8
4.	Stînd depărtat : aplecarea trunchiului înainte la orizontală cu spatele drept, brațele lateral, capul în extensie (1), extensia brațelor cu arcuire păstrînd trunchiul drept (2—3), revenire (4).	4 × 4
5.	Stînd depărtat : fandare amplă înainte pe un picior, cu așezarea mîinilor la ceafă (1), urmată de extensia trunchiului cu arcuire (2—3), revenire (4).	4 × 4
6.	Stînd cu mîinile pe șolduri : răsucirea trunchiului într-o parte cu ducerea brațelor oblic sus, cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2). Se repetă în partea opusă.	4 × 4

Educație fizică și sport, nr. 5, 1976, pag. 29



Programul nr. 2

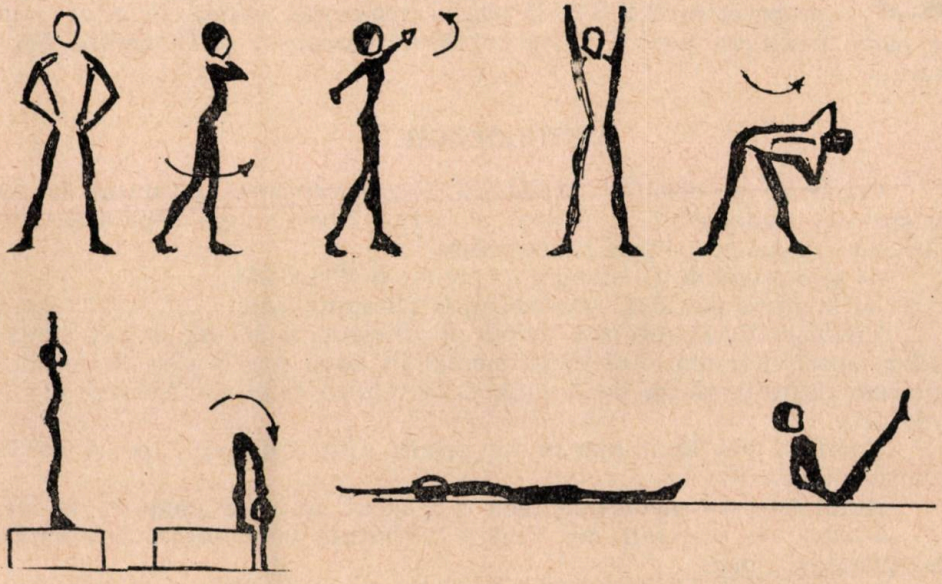
de exerciții fizi... ...ezvoltării fizice, perfecționarea funcțiilor organice și a capacității motrice

Funcția elementelor structurale ale programului	Descrierea elementelor din structura programului	Dozarea efortului
Pregătirea organismului pentru efort.	— Mers în ritm vioi pe toată talpa și pe vîrfuri cu brațele întinse sus.	100 m
	— Mers alternativ opt pași pe vîrfuri, cu alți pași cu genunchii îndoiți.	4 ori
	— Alergare normală cu pas elastic, urmată de alergare laterală cu pas adus, încrucișat.	3-400 m
	— Mers cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație profundă urmată de	

	oprire, îndoirea genunchilor simultan cu expirație profundă.	4 ori
	— Deplasare înainte prin opt sărituri ca mingea, cu impuls pe ambele picioare, alternativ cu opt sărituri succesive executate din ghemuit în ghemuit.	2 ori
	— Deplasare înainte prin mers, extensia trunchiului cu ducerea brațelor sus pe timpul a patru pași, urmat de flexia trunchiului, ducînd mîna la piciorul opus pe alți patru pași.	4 ori
Optimizarea dezvoltării fizice cu accent pe îmbunătățirea mobilității și suppleței și a tonicității și troficității musculaturii segmentelor corpului.	— Stînd depărtat cu brațele întinse sus : îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta cu arcuire de trei ori (1-2-3), așezînd mîinile pe creștet (4). Se repetă în partea opusă.	4 × 4
	— Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : răsucirea amplă a trunchiului spre stînga, cu ducerea mîinilor îndoite la piept (1), extensia brațelor la nivelul umerilor de două ori cu arcuire (2—3), palmele sînt orientate în sus, revenire (4).	4 × 4
	— Șezînd cu spatele lipit de un plan vertical cu brațele întinse sus : ridicare în stînd cu corpul mult extins, brațele întinse în sus (1), revenire (2). Se recomandă ca mîinile să apuce de un sprijin pentru a realiza extensia amplă a corpului.	2 × 6
	— Stînd pe un suport (care este mai înalt decît șoldul cu cel puțin 20—30 cm), cu brațele întinse sus : îndoirea trunchiului	

	înainte de trei ori cu arcuire, păstrînd genunchii întinși cu tendința de a trece cu vîrful degetelor sub nivelul de sprijin al picioarelor (1-2-3), revenire (4).	4 × 4
	— Culcat pe spate : ridicare în șezînd echer cu mîinile pe șold menținut (1), revenire (2). Se execută în ritm lent. Spatele trebuie să fie ținut drept, iar genunchii cît mai întinși.	B = 2×2 F = 2×8
	— Culcat înainte cu un baston așezat peste omoplați, ținut între coate : extensia trunchiului și a membrelor inferioare, menținut (1), revenire (2).	B = 2×12 F = 2×8
	— Culcat înainte în sprijin cu picioarele așezate pe un suport înalt de 20—30 cm : îndoirea profundă a brațelor păstrînd trunchiul drept (1), revenire (2). Celor care nu pot, le recomandăm așezarea coapselor pe sprijinul	B = 2×10—15
	le oblic sus : așezarea lor pe părțile laterale ale toracelui cu ridicarea pe vîrfuri cu respirație profundă (1), presînd cu mîinile pe torace, revenire cu expirație (2).	2 × 6
Dezvoltarea detentei (forța explozivă) a membrelor inferioare.	— Săritură în lungime de pe loc cu elan de brațe.	B = 8—12 ori F = 6—10 ori
	— Sărituri succesive în lungime executate din ghemuit în ghemuit peste zone late de 80—150 cm.	B = 6—8 ori F = 4—6 ori
	— Săritură de pe loc peste un obstacol înalt de 40—45 cm, așezat la 70—90 cm față de locul de desprindere.	B = 8 ori F = 5 ori

Dezvoltarea rezistenţei cardio-respiratorii.	— Alergare în tempo uniform cu viteză necritică pe teren plat.	F + B sub 12 ani 600 m F + B 13—15 ani 800 m Fete peste 16 ani 800—1000 m Băieţi peste 16 ani 1000—1200 m
Favorizarea revenirii organismului la starea de repaus.	— Mers în ritm lent cu scuturarea braţelor şi picioarelor. — Stînd cu trunchiul înclinat uşor înainte mîinile în sprijin : inspiraţie profundă liberă, lentă, prelungită, urmată de expiraţie profundă. — Automasarea gambelor şi coapselor prin manevre de : pensat, frămîntat şi rulat.	



Reamintim că programul de înviorare trebuie executat zilnic după deşteptare. Programul de potenţare biologică se execută în funcţie de activitatea zilnică, avînd ca obiectiv efectuarea lui cel puţin de două ori pe săptămînă.

În cazul cînd nu sînt condiţii pentru executarea integrală a programului, se pot executa numai acele elemente pentru care există condiţii, respectînd succesiunea lor.

EXPERIMENTAREA PRODUSULUI CALGAM (VIT. B 15) LA UN LOT DE LUPTĂTORI DE PERFORMANŢĂ

Dr. ION DRĂGAN
Dr. ALEXANDRU GRANICI
Dr. ADRIAN VASILIU
Centrul de medicină sportivă

La Centrul de medicină sportivă din Bucureşti s-a întreprins un studiu experimental asupra produsului Calgam (pangamat Ca) — preparat în U.R.S.S. şi pus la dispoziţia unităţii în acest scop de către Institutul pentru Controlul Medicamentelor şi Cercetării Farmaceutice.

METODOLOGIE

Conform protocolului prestabilit, s-a administrat produsul la 22 de sportivi componenţi ai lotului de lupte libere, după separarea subiecţilor în două grupe prin randomizare :

— la o grupă de 11 sportivi — produsul CALGAM ;

— la grupa martoră — produsul B Complex forte.

Produsul CALGAM sub formă de drajeuri a 50 mg a fost administrat sportivilor din lotul experimental în două cure a cîte 30 de zile, separate printr-o pauză de 3 luni, doza zilnică fiind de 300 mg (2×3 drajeuri).

Sportivii din lotul martor au primit cîte 3 drajeuri pe zi de B Complex forte.

Administrarea medicamentelor s-a făcut de către medicul de lot.

Parametrii cercetaţi au urmărit variaţiile unor indici biochimici funcţionali şi clinici.

I. **Chestionar** pe baza unui formular la începutul şi sfîrşitul tratamentului.

II. **Probe funcţionale :**

— puterea maximă aerobă la începutul tratamentului, la sfîrşitul primei cure şi la sfîrşitul tratamentului ;

— puterea maximă anaerobă la începutul şi sfîrşitul tratamentului.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5 ,1976, pag. 34

III. **Probe de laborator :**

— în sînge : colesterolul, lipidele totale, acizii graşi neesterificaţi, LDH, CaMg efectuate la începutul şi sfîrşitul tratamentului ;

— în urină : mucoproteinele, corpii cetonici, Na şi K efectuate la începutul tratamentului, la sfîrşitul primei cure şi la sfîrşitul tratamentului.

Prelucrarea statistică a rezultatelor s-a făcut după metoda de calculare a semnificaţiei diferenţei dintre mediile a două eşantioane de volum mic necorelate, în cazul probelor funcţionale, şi după metoda de calculare a semnificaţiei diferenţei dintre mediile a două eşantioane de volum mic, corelate pentru probele de laborator.

Rezultate şi concluzii

1. **Prelucrarea chestionarelor** culese de medicul de lot nu a permis decelarea unei diferenţe nete între cele două loturi ; menţionăm totuşi că la sportivii din lotul experimental s-au obţinut :

— în 22% din cazuri ameliorări ale somnului (10% în lotul martor) ;

— în 33% din cazuri o diminuare a tulburărilor de refacere şi recuperare (20% în lotul martor) ;

— în 55% din cazuri o impresie globală de ameliorare generală cu îmbunătăţirea dispoziţiei de lucru (45% în lotul martor).

2. **Rezultatele probelor funcţionale** sînt rezumate în tabelul 1.

Tabelul 1

PROBE FUNCŢIONALE

Parametrul cercetat	Unitatea de măsură		Valoarea medie la începutul tratamentului $\overline{X}$	Valoarea medie după prima cură $\overline{Y}$	Valoarea medie la sfîrşitul tratamentului $\overline{Z}$	Media diferenţelor $\overline{D}_1 = \overline{X} - \overline{Y}$	Nivelul de semnificaţie a lui D_1	Media diferenţelor $\overline{D}_2 = \overline{X} - \overline{Z}$	Nivelul de semnificaţie a lui D_2
Putere maximă aerobă	VO_2/kg corp/ml O_2	T	52,1 (nx=11)	59,31 (ny=8)	58,4 (nz=5)	-7,21 (↑)	0,3< p< 0,4 nesemnificativ	-6,3 (↑)	0,4< p< 0,5 nesemnificativ
		M	58,2 (nx=11)	67,6 (ny=9)	61,7 (nz=7)	-9,4 (↑)	p=0,01 semnificativ	-3,5 (↑)	p=0,3 nesemnificativ
Putere maximă anaerobă	TTR/kgm	T	32,9 (nx=11)	-	33,4 (nz=6)	-	-	-0,5 (↑)	0,8< p< 0,9 nesemnificativ
		M	34,3 (nx=10)	-	32,7 (nz=6)	-	-	0,82 (↓)	0,4< p< 0,5 nesemnificativ

T = valori obţinute de la lotul experimental (Calgam).
M = valori obţinute de la lotul martor (Complex B).
nx, ny, nz = număr de valori.

Fluctuaţiile în numărul subiecţilor pe parcursul experimentului se datoresc unor accidentări care au impus unele modificări.

3. **Rezultatele probelor de laborator** sînt rezumate în tabelele 2 şi 3. Din analiza statistică a parametrilor nu se constată în general dife-

Tabelul 2

PROBE DE LABORATOR EFECTUATE ÎN SÎNGE

Parametrul cercetat	Unitatea de măsură	Metoda de determinare și valorile normale		Valoarea medie la începutul tratamentului $\bar{X}$	Valoarea medie la sfîrșitul tratamentului $\bar{Y}$	Sensul modificării	Media diferențelor $\bar{D}_1 = \bar{X} - \bar{Y}$	Nivelul de semnificație a mediei diferențelor p	Tip de semnificație
Colesterol	mg/100 ml	Metoda Rappaport-Einhorn 185±45mg/100ml	T	204,64	196.	↓	8,64	0,1< p< 0,2	nesemnificativ
			M	195, 82	204	↑	- 8,18	0,2< p< 0,3	-"-
Lipide	mg/100ml	Metoda L.Demeulenaere 700±150mg/100ml	T	729,64	697,55	↓	32,1	p= 0,2	-"-
			M	732,18	758,36	↑	- 26,18	p≈ 0,2	-"-
Acizi grași liberi	µEq/1000ml	Metoda Dole 5575±175 µEq/1000ml	T	605,5	639,4	↑	- 33,9	0,4< p< 0,5	-"-
			M	562,27	583	↑	- 20,73	0,6< p< 0,7	-"-
L.D.H	ml U/ml	Micrometodă enzimatică pînă la 195ml U/ml	T	125,89	179,33	↑	- 53,44	0,001< p< 0,005	semnificativ
			M	125,8	139,4	↑	- 13,6	0,4< p< 0,5	nesemnificativ
Ca	mg/100ml	Metoda Schirardin și Métais 9-11,5mg/100ml	T	9,41	9,52	↑	- 0,16	0,3< p< 0,4	-"-
			M	9,72	9,66	↓	0,06	0,8< p< 0,9	-"-
Mg	mg/100ml	Metoda Schirardin și Métais 1,5-2,8mg/100ml	T	2,1	2,1	-	-	-	-
			M	1,85	1,92	↑	- 0,09	0,6< p< 0,7	nesemnificativ

T = valori obținute de la lotul experimental (Calgam).
M = valori obținute de la lotul martor (Complex B).

Tabelul 3

PROBE DE LABORATOR EFECTUATE ÎN URINĂ

Parametrul cercetat	Unitatea de măsură	Metoda de determinare		Valoarea medie la începutul tratamentului $\bar{X}$	Valoarea medie după prima cură $\bar{Y}$	Valoarea medie la sfîrșitul tratamentului $\bar{Z}$	Media diferențelor $\bar{D}_1 = \bar{X} - \bar{Y}$	Nivelul de semnificație a lui D_1	Media diferențelor $\bar{D}_2 = \bar{X} - \bar{Z}$	Nivelul de semnificație a lui D_2
Mucoproteine	mg/24ore	Metoda Biserte-Montreuil 50-200 mg/24ore	T	119,09	137, 27	98,18	-18,18(↑)	0,2< p< 0,3 nesemnificativ	20,09 (↓)	p= 0,05 semnificativ
			M	129,09	131,81	119,09	- 2,73(↑)	0,8< p< 0,9 nesemnificativ	10 (↓)	p= 0,6 nesemnificativ
Corpi cetonici	mg/1000ml	Metoda Marcela Zamfirescu (exprimare sub formă de acid piruvic) 70-300 mg/1000ml	T	157,27	149,45	158,73	7,82(↓)	p= 0,7 nesemnificativ	-1,45 (↑)	p≈0,95 nesemnificativ
			M	167,9	153,27	167,45	15,64(↓)	0,1< p< 0,2 nesemnificativ	1,45 (↓)	p≈0,95 nesemnificativ
Na	mEq/24h	Metoda flamfotometrică 80-250mEq/24ore	T	154,73	175,45	152,81	-20,72(↑)	0,1< p< 0,2 nesemnificativ	1,91 (↓)	0,9< p< 0,95 nesemnificativ
			M	151,91	160,1	141,1	- 8,18(↑)	p≈0,6 nesemnificativ	10,82 (↓)	p≈0,4 nesemnificativ
K	mEq/24h	Metoda flamfotometrică 40-75mEq/24ore	T	52,91	49,82	50,09	3,09(↓)	p≈0,5 nesemnificativ	2,82 (↓)	p≈0,7 nesemnificativ
			M	50,18	59,73	52,18	- 9,55(↑)	0,05< p< 0,1 nesemnificativ	- 2 (↑)	0,6< p< 0,7 nesemnificativ

T = valori obținute de la lotul experimental (Calgam).
M = valori obținute de la lotul martor (Complex B).

rențe semnificative între lotul experimental și lotul martor și nici în cadrul aceluiași lot, la începutul și sfîrșitul tratamentului. Se constată totuși o creștere semnificativă a valorii LDH-ului sanguin la lotul

tratat, rezultat care nefiind însoţit şi de alte modificări ar putea fi pus — eventual — în relaţie cu gradul de antrenament mai bun al subiecţilor trataţi cu CALGAM, dacă se iau în consideraţie cercetările experimentale ale unor autori ca P. J. Rasch şi colab. (2).

Alte două modificări semnificative şi anume : creşterea valorii mucoproteinelor urinare la lotul tratat şi creşterea puterii maxime aerobe la lotul martor par a fi fenomene aleatorii care în acest context experimental nu pot fi interpretate ca favorabile sau defavorabile.

Produsul CALGAM a fost bine tolerat şi nu s-au constatat reacţii adverse în cursul tratamentului. Pentru concluzii mai edificatoare sînt necesare şi alte investigaţii mai complexe ale unor parametri biologici. Ar fi, de asemenea, de urmărit efectele hepatoprotectoare în efort mai ales la sportivi care au suferit de hepatită virală acută în antecedente.

N. Red.: **Bibliografia este indicată la pag. 28.**

I. DRĂGAN et collab : Expérimentation du produit Calgam (Vit. B_{15}) sur un lot de lutteurs d'élite

Au Centre de Médecine Sportive de Bucarest on a entrepris une étude éxpérimentale sur le produit Calgam (acide pangamique). Conformément au protocole préétabli on a administré le produit á 22 sportifs appartenant á l'équipe de lutte libre, comme suit :

— le produit Calgam — à un groupe de 11 sportifs

— le produit B complexe forte — á un groupe témoin.

Le produit Calgam a été administré aux sportifs sous forme de dragées de 50 mg. en deux cures á 30 jours chacune, séparées par une pause de 3 mois, la dose quotidienne étant de 30 mg (2×3 dragées).

Les sportifs du groupe témoin ont pris 3 dragées par jour de B complexe forte. Les paramètres recherchés ont poursuivi les variations des indices biochimiques fonctionnels et cliniques.

Après l'analyse statistique des paramètres ne constate pas en général des différences significatives entre le groupe expérimental et témoin, et même pas dans le cadre du même groupe, au début et á la fin du traitement. On constate une augmentation significative du LDH sanguin chez le groupe expérimenté. On remarque aussi l'augmentation de la valeur des mucoprotéines urinaires chez le lot traité, ainsi que l'augmentation de la puissance maximale aérobie.

Le produit Calgam a été toléré et on n'a pas constaté des réactions adverses au cours du traitement.

I. DRĂGAN and team : Testing Calgam (Vitamina B_{15}) with a Team of Performance Wrestlers

An experimental study was carried out by the Center for Physical Medicine in Bucharest on Calgam (Pangamic acid). The product was tested on 22 sportsmen part of the free wrestling team, viz :

— the product Calgam was experimented on 11 sportsmen ;

— the product B Complex forte was experimented on the reference group.

Calgam was administered in the form of 50 mg pills, in two 30-day curing periods with an interval of 3 months in-between. The daily dosage was 300 mg (2×3 pills).

The reference group sportsmen were given 3 B Complex forte pills a day.

The experiment checked up the variations of functional and clinical chemical indicators.

The statistical examination pointed to no significant differences between the experimental and reference teams, among the members of the same team, at the beginning and close of the cure. The blood LDH marked a sensible growth ; the value of urinary mucoprotein was higher and so was the maximum aerobic strength in the experimental team.

Calgam was easily tolerated. There are no counter indications for it as no adverse reactions were observed.

OPINII

CONSULTAȚII

Consultație pentru profesorii care se prezintă la examenul de definitivare în învățămînt și gradul II

DIRECȚIILE DE DEZVOLTARE ȘI PERFECȚIONARE ALE ÎNVĂȚĂMÎNTULUI ÎN ETAPA ACTUALĂ (I)

Lector univ. GEORGETA CHIRIȚĂ
I. E. F. S.

Dezvoltarea și perfecționarea învățămîntului în țara noastră vizează atît sistemul de învățămînt, cît și procesul de învățămînt. Sistemul de învățămînt cuprinde totalitatea instituțiilor școlare, corelate structural și organizate pe baza anumitor principii ; iar procesul de învățămînt este activitatea de instruire și de educare organizată și desfășurată în instituțiile școlare de diferite tipuri și grade, sub conducerea profesorului, cu scopul de transmitere și însușire a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor.

SISTEMUL DE ÎNVĂȚĂMÎNT este diferit de la o orînduire socială la alta și are note specifice pentru fiecare țară.

În țara noastră, sistemul de învățămînt caracteristic orînduirii burghezo-moșierești a fost reorganizat pe baze democratice, pentru a corespunde cerințelor construcției socialismului. Încă de la început, după 23 August 1944, principala sarcină a fost ridicarea nivelului cultural al poporului, lichidarea analfabetismului și pregătirea cadrelor necesare economiei naționale, activităților social-culturale.

Legea pentru reforma învățămîntului din august 1948 formulează **noi principii de organizare** a sistemului de învățămînt :

— **principiul învățămîntului de stat :** toate instituțiile școlare trec în patrimoniul statului, aparțin statului și sînt organizate de stat ;

— **principiul învățămîntului democratic :** toți cetățenii patriei, indiferent de sex sau naționalitate, au acces în învățămîntul de toate gradele. Devine obligatoriu învățămîntul de 4 ani care se generalizează în 1958, apoi succesiv învățămîntul de 7 ani generalizat în 1961, de 8 ani generalizat în 1968 și de 10 ani în curs de generalizare în 1976—77 ;

Educație fizică și sport, nr. 5, 1976, pag. 38

— **principiul învățămîntului unitar :** pe întreg teritoriul țării funcționează aceleași grade și tipuri de școli, conținutul fiind concretizat în planuri de învățămînt, programe școlare și manuale identice pentru toate școlile de același grad sau tip ;

— **principiul învățămîntului deschis :** structura învățămîntului asigură continuarea studiilor pe treapta care urmează, făcînd posibilă, prin organizare și conținut, trecerea de la o treaptă la alta, de la învățămîntul preșcolar pînă la învățămîntul superior ;

— **principiul învățămîntului laic :** religia este scoasă din planul de învățămînt și fiecare obiect de învățămînt contribuie la educația ateistă a elevilor.

Reorganizat pe baza Legii pentru reforma învățămîntului, sistemul de învățămînt s-a dezvoltat, în conformitate cu sarcinile construcției socialismului în diferite etape, sarcini desprinse din Hotărîrile P.C.R. elaborate în acest sens.

Partidul nostru a analizat periodic situația învățămîntului și a formulat sarcini pentru etapa următoare.

Astfel, în 1965, la Congresul al IX-lea al P.C.R. a fost subliniată necesitatea legării tot mai strînse a școlii de viață. Pe baza Directivelor Congresului au fost luate măsuri pentru mărirea duratei învățămîntului general obligatoriu, pentru extinderea și diversificarea învățămîntului mediu, profesional și superior, pentru perfecționarea învățămîntului seral și fără frecvență.

În 1969, Congresul al X-lea al P.C.R. a formulat ca sarcină primordială a învățămîntului integrarea rapidă și eficientă a absolvenților în muncă și în viața socială.

La Conferința Națională a P.C.R. din 19—21 iulie 1972 s-a arătat că, pentru integrarea în producție și asigurarea forței de muncă, trebuie continuat procesul de îmbunătățire a pregătirii profesionale, în direcția calificării complexe și a lichidării specializării înguste.

Congresul al XI-lea al P.C.R. din noiembrie 1974 accentuează necesitatea legării organice a învățămîntului cu producția. În acest sens, formulează sarcini cu privire la ridicarea nivelului general al învățămîntului, formarea profesională și organizarea reciclării, precizînd că pregătirea forței de muncă trebuie realizată în legătură strînsă cu diversificarea cerințelor economico-sociale, cu exigențele progresului tehnic și cu necesitatea formării multilaterale a omului.

În prezent, sistemul de învățămînt este organizat pe baza Legii învățămîntului din 1968.

Direcțiile principale de dezvoltare și perfecționare a învățămîntului în pas cu cerințele actuale și de perspectivă au fost arătate în Directivele Congresului al XI-lea al P.C.R. cu privire la planul cincinal 1976—1980, în Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism și în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 18—19 iunie 1973 cu privire la dezvoltarea și perfecționarea învățămîntului în R.S.R.

Programul dezvoltării învățămîntului are în vedere înfăptuirea obiectivelor de bază ale școlii în această etapă :

— creșterea aportului școlii la ridicarea nivelului cultural, contribuția școlii la dezvoltarea culturii socialiste ;

— democratizarea învățămîntului, creșterea numărului celor care studiază în toate gradele de învățămînt, nu numai în învățămîntul obligatoriu ;

— asigurarea caracterului deschis învățămîntului, făcînd posibil accesul pe treapta superioară și concomitent integrarea rapidă în viața socială ;

— sporirea contribuției învățămîntului la formarea cadrelor în conformitate cu cerințele dezvoltării economico-sociale ;

— realizarea structurilor stabile care asigură cadrul perfecționării procesului instructiv-educativ ;

— modernizarea conținutului și metodelor învățămîntului, potrivit dezvoltării actuale a științei și tehnicii.

Sistemul de măsuri preconizat a avut în vedere lipsurile de pînă acum, mai importante fiind următoarele :

— dezvoltarea învățămîntului nu a fost corelată întotdeauna cu necesitățile de formare a cadrelor, creîndu-se surplus în unele sectoare și rămînînd descoperite altele (ponderea redusă a liceelor de specialitate, fărîmițarea exagerată a specialităților și a meseriilor) ;

— nu s-a acordat atenție învățămîntului preșcolar, creîndu-se dificultăți pentru coborîrea vîrstei de școlarizare la 6 ani ;

— nu s-a pus destul accentul pe legarea învățămîntului de viață, de practică ;

— învățămîntul nu a asigurat corespunzător dezvoltarea gîndirii independente și a capacității creatoare a elevilor.

Din aceste lipsuri au fost desprinse măsuri cu privire la organizarea învățămîntului și cu privire la modernizarea procesului de învățămînt.

Măsurile în legătură cu perfecționarea organizării învățămîntului se referă la fiecare treaptă, după cum urmează :

Învățămîntul preșcolar este integrat în sistemul de învățămînt, urmînd să fie extins, astfel încît în 1980—81 toți copiii în vîrstă de 3—6 ani să fie cuprinși în grădinițe. Dacă pînă acum se punea accent pe funcția socială a învățămîntului preșcolar (avîndu-se în vedere sprijinul acordat familiei, mama fiind încadrată în producție și copiii fără supraveghere), în prezent se pune accent pe funcția sa educativă (pregătirea copiilor pentru școală).

Învățămîntul obligatoriu de 10 ani va fi generalizat în 1976—77, cuprizînd elevi de la 6 la 16 ani și se realizează în școala generală de 8 ani (clasele I—IV ciclul primar, clasele V—VIII ciclul gimnazial) și în liceu (treapta I anii I și II). Trecerea pe treapta I a liceului se face fără concurs de admitere, prin selecția și orientarea elevilor pe baza rezultatelor obținute în școala generală și în funcție de aptitudini. Dacă numărul de locuri disponibile este mai mic decît numărul candidaților, se organizează probe de verificare a cunoștințelor. În școlile generale pregătirea elevilor este unitară. Pentru elevii care au unele aptitudini, funcționează școli generale cu profil de muzică, de artă și școli cu program de educație fizică.

Elevii cu deficiențe fizice și psihice sînt cuprinși în școli speciale de surdo-muți, nevăzători, înapoiați mintal, urmărindu-se generalizarea școlarizării pînă în 1985.

Învățămîntul liceal se va generaliza în 1985. Trecerea de la treapta I la treapta a II-a se face prin concurs de admitere.

Perfecționarea învățămîntului liceal este orientată spre corelarea tipurilor și profilelor cu necesarul de cadre calificate pentru economia națională și cu profilele de pregătire din învățămîntul superior. În prezent, liceele sînt de tip realist, umanist, economic, agricol-silvic, de artă, de educație fizică (durata 4 ani) și industrial, pedagogic, sanitar (durata 5 ani).

Liceul asigură atît pregătirea teoretică a elevilor, cît și pregătirea lor practică. La absolvirea primei trepte, pot continua studiile pe treapta a II-a sau se încadrează în activitatea productivă.

În ultimii ani a crescut ponderea liceelor de specialitate și a scăzut considerabil numărul liceelor de cultură generală. Aceasta este tendința de perspectivă.

Învățămîntul profesional a suferit mutații în structură, conținut și organizare. Prin corelarea cu treapta I a liceului se creează premise pentru ridicarea nivelului de cultură generală și tehnică a noilor generații de muncitori calificați potrivit cerințelor complexe ale economiei moderne și reducerea duratei învățămîntului profesional. Necesitatea pregătirii polivalente a determinat gruparea meseriilor (de la 190 la 99) și reconsiderarea nomenclatoarelor meseriilor. Pregătirea se realizează în : — școli profesionale cu durata de 2—3 ani pentru absolvenții a 8 clase și cu durata de 1—2 ani pentru absolvenții a 10 clase ; — ucenicie la locul de muncă (2—3 ani) și — calificare (în meserii simple) la locul de muncă, în întreprinderi, cu durata 3—12 luni.

Sînt organizate și școli profesionale speciale pentru deficienți, cu durata de 2—5 ani.

Învățămîntul postliceal cu durata de 1—2 ani asigură specializarea pentru calificare înaltă în diferite domenii.

Învățămîntul superior cu durata de 3—6 ani se perfecționează prin scurtarea duratei și prin legătură strînsă cu producția. Astăzi operează formula învățămînt, cercetare, producție. Tendința este să se înlăture specializarea fărîmițată și excesivă, pe baza unui trunchi comun de discipline de pregătire științifică în primii ani și specializarea în ultimii ani.

Grija pentru dezvoltarea și perfecționarea învățămîntului în țara noastră se reflectă nu numai în prevederile privind orientarea acestei dezvoltări, ci și în măsurile eficiente care se întreprind pentru crearea condițiilor materiale corespunzătoare.

GEORGETA CHIRIȚĂ : Les directions de développement et de perfectionnement de l'enseignement dans l'étape actuelle (I)

Le développement et le perfectionnement de l'enseignement dans notre pays, vise tant le système d'enseignement, que le processus d'enseignement.

Le système d'enseignement comprend la totalité des institutions scolaires corrélées comme structure et organisées sur la base de certains principes.

Le système d'enseignement est différent d'un régime social à un autre ayant des notes spécifiques pour chaque pays.

Dans notre pays le système d'enseignement caractéristique au régime bourgeois a été réorganisé sur des bases démocratiques, pour correspondre aux exigences de la construction du socialisme.

Actuellement, le système d'enseignement est organisé sur la base de la Loi de l'enseignement de 1968.

Les directions principales de développement et de perfecționnement tenant le pas aux exigences actuelles et de perspective ont été montrées dans les Directives du XI-e Congrès du P.C.R. pour le plan quinquennal 1976—1980, dans le Programme du P.C.R. de réalisation de la société socialiste multilatéralment développée et surtout dans la Décision de la Réunion Plenière du P.C.R. du 18—19 juin 1973, concernant le développement et le perfectionnement de l'enseignement en République Socialiste de Roumanie.

GEORGETA CHIRIȚĂ : Guidlines for the Development and Improvement of Education in the Present Stage (I)

In our country the develpoment and improvement of education embraces both the system of education and the process of education.

The system of education comprises a number of schools showing inter-related structures and organized according to certain institutions. It differs from one social system to another and is specific to each country.

In our country, the bourgeois-landlord system having been abolished, education has been reorganized on new democratic bases to face and comply with the claims of socialist construction.

At present, the system of education is governed by the Law on Education (1968).

The Directives of the 9th Congress of the Romanian Communist Party on the 1976—1980 Five-Year Plan and the Programme for the building up of the multilaterally developed socialist society, particularly the Decision of the Plenary of the Central Committee of the Romanian Workers' Party of June 18—19, 1973 on the development and improvement of Romania's education also established the main guidlines for the development and improvement of education.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd neapărat și numărului oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

PUNCTE DE VEDERE PRIVIND CONŢINUTUL ŞI STRUCTURA LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN ETAPA ACTUALĂ

Asist. univ. IONEL BRATU
I. E. F. S.

Pentru generaţia în creştere, educaţia fizică trebuie să realizeze obiective biologico-sociale de mare importanţă printre care : optimizarea dezvoltării fizice, perfecţionarea stadiului de dezvoltare a funcţiilor organice, perfecţionarea capacităţii motrice, să contribuie la educarea funcţiilor psihice de cunoaştere, afective şi volitive, la formarea trăsăturilor moral-cetăţeneşti socialiste, care să pună bazele unui organism sănătos, integrabil în activitatea socială.

Aceste obiective se realizează, în cea mai mare măsură, în lecţii şi mai puţin prin activitatea independentă a elevilor, aşa cum se întîmplă în cazul celorlalte obiecte de învăţămînt.

De aceea, baza obţinerii influenţelor amintite o constituie lecţia curentă de educaţie fizică, la care mai contribuie lecţia de activităţi sportive, gimnastica zilnică, activitatea sportivă de masă şi altele, care se desfăşoară sub directa îndrumare a profesorilor de specialitate. În afară de aceste obiective, prin lecţiile de educaţie fizică, prin cele de activităţi sportive şi prin activitatea sportivă de masă se urmăreşte iniţierea elevilor în practicarea unor ramuri sportive potrivit cu vîrsta lor, preferinţele acestora şi baza materială a şcolilor, avînd ca finalitate valorificarea superioară a aptitudinilor unor elevi şi îndrumarea lor spre a asigura baza de masă a sportului de performanţă. Pentru elevii cu posibilităţi mai reduse se urmăreşte formarea capacităţii de a practica ramurile de sport respective, care sînt nişte forme de exerciţii extrem de atrăgătoare şi eficiente pentru activitatea recreativă actuală şi de mai tîrziu, iar prin modul de desfăşurare a activităţilor respective se asigură caracterul recreativ, reconfortant, diversificînd modul lor de viaţă, facilitînd un echilibru între activitatea sedentară şi cea fizico-motrică.

Atît însuşirea acestor forme de practicare a exerciţiilor fizice, cît şi a altora, la care se adaugă un sistem de cunoştinţe de specialitate, reguli igienice, capacitatea de a organiza şi desfăşura aceste forme la nivel de grup sau colectiv, formează mijloacele de bază şi fundamentul ştiinţific al activităţii independente de educaţie fizică, pe care foştii elevi o vor desfăşura toată viaţa în slujba sănătăţii lor, ştiindu-se că aceasta depinde tot mai mult de practicarea exerciţiilor fizice.

Cu toate acestea, conţinutul lecţiilor de educaţie fizică, începînd cu clasa a V-a, este orientat în cea mai mare măsură spre iniţierea elevilor în practicarea ramurilor sportive, considerîndu-se că simultan se obţin şi efectele biologice amintite. Apreciem că, pe plan conceptual, conţinutul lecţiilor trebuie orientat ferm spre obţinerea efectelor amintite, în caz contrar, lecţiile îşi pierd din semnificaţia lor majoră, precizată prin comanda socială.

Faptul că aceste efecte se obţin în lecţiile curente de educaţie fizică măreşte răspunderea pentru conţinutul pe care i-l dăm.

Realizarea în cadrul lecţiilor a obiectivelor menţionate este determinată, în primul rînd, de cunoaşterea legităţii de realizare a fiecărui obiectiv în parte şi îndeosebi a optimizării dezvoltării fizice, a dezvoltării calităţilor motrice, a perfecţionării funcţiilor organice, a formării şi perfecţionării deprinderilor motrice, a iniţierii elevilor în practicarea ramurilor sportive.

Fără o cunoaştere corespunzătoare a modului de realizare a fiecărui obiectiv, eficienţa lecţiilor este pusă sub semnul întrebării.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1976, pag. 43

Ne-am obișnuit în ultimul timp să apreciem ca lecții reușite pe acelea în care elevii participă cu entuziasm, ca urmare a executării unor exerciții frumoase, ispititoare, ritmate și însoțite de muzică. Dacă însă analizăm lecția prin prisma contribuției ei la realizarea obiectivelor amintite, observăm că nu putem să vorbim de eficiență în acest sens. Același lucru se poate spune și despre lecțiile care au ca tematică consolidarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare sau specifice unor ramuri sportive. Și în cazul acestor lecții, dacă mai ales sînt reușite din punctul de vedere al tehnologiei didactice, cei neavizați pot crede că s-au realizat simultan și celelalte obiective ale educației fizice. Acest fapt este departe de a fi așa. Situația creată ne obligă să subliniem acordul ce trebuie să existe între obiectivele educației fizice și calitatea mijloacelor folosite, inclusiv a tehnologiei didactice utilizate, ca fiind factorii esențiali și garanția realizării obiectivelor ce stau în fața educației fizice a generației în creștere, potrivit principiului modelării, care stă la baza obținerii efectelor educației fizice.

De aceea, considerăm că, pe plan conceptual, este necesar să se adîncească analiza funcțiilor și obiectivelor specifice ale educației fizice, să se întregească baza lor motivațională în condițiile noilor cerințe de ordin biologic și social pe care le exprimă societatea contemporană românească față de educația fizică a generației în creștere. În felul acesta, lecțiile primesc o motivare superioară a conținutului lor, rezultat din cerințele biologice și sociale pe care societatea le încredințează spre realizare educației fizice. Acest fapt se impune datorită îmbogățirii conceptului educațional al generației tinere cu datele rezultate din documentele Congresului al XI-lea al partidului, și din cele ale Conferinței pe țară a mișcării sportive.

Vom menționa în continuare unele concepții care, într-un fel sau altul, frînează realizarea unui concept științific de maximă eficiență cu privire la conținutul și structura lecției de educație fizică în etapa actuală.

Astfel, în privința optimizării indicilor de dezvoltare fizică ca obiectiv de bază cu care educația fizică contribuie la potențarea biologică a generației tinere, remarcăm la această dată că, pe plan conceptual, se consideră că acesta este rezultatul practicării oricăror forme de exerciții fizice, care într-un fel sau altul realizează și optimizarea dezvoltării fizice. De aici rezultă și caracterul general de formulare a obiectivului. Edificator este felul de formare a obiectivului în programa de educație fizică pentru clasele I—IV care, nici mai mult nici mai puțin, cere ca, la sfîrșitul clasei a III-a, elevii să dobîndească o dezvoltare fizică armonioasă, omițîndu-se că felul creșterii la această vîrstă nu este favorabil armonizării dezvoltării fizice.

Mai sînt unele confuzii care se fac între cele două laturi ale dezvoltării fizice, respectiv latura cantitativă și cea calitativă.

Dacă în privința indicilor cantitativi nu stăpînim pe deplin mecanismul prin care exercițiile fizice influențează creșterea lor, în ceea ce privește indicii calitativi, cunoaștem legitatea după care putem optimiza valoarea lor. Astfel, se consideră că dezvoltarea fizică este reprezentată numai de latura cantitativă și, cum nu se cunoaște pe deplin mecanismul de acțiune a exercițiilor fizice pentru sporirea ei, preocupările din lecții se reduc sau sînt lăsate pe seama exercițiilor din conținutul gimnasticii, care sînt utilizate îndeosebi cînd lecțiile se desfășoară în sală. Ca modalitate de realizare a optimizării dezvoltării fizice în lecțiile curente, preocupările sînt grupate într-o verigă a acesteia denumită „prelucrarea selectivă (analitică) a aparatului locomotor și pregătirea organismului pentru efort" (Mitra Gh., Mogoș Alex.), „prelucrarea principalelor grupe musculare și a articulațiilor" (Eliza Nedelcovici și colaboratorii) sau „influențarea dezvoltării fizice armonioase" numai în cazul lecțiilor de învățare și mixte (Șiclovan I.). Din citarea acestor puncte de vedere, observăm caracterul lor diferit în care tehnologia de acționare este menționată în locul obiectivului. Influențarea selectivă (analitică) a aparatului locomotor nu este o garanție a optimizării dezvoltării fizice. Acțiunii tehnologice de „prelucrarea aparatului locomotor" fie ea selectivă nu analitică, dacă nu se face în spiritul cerințelor legice ale optimizării dezvoltării fizice, îi scapă multe dintre componentele conceptului de dezvoltare fizică optimă, care diferă în funcție de vîrstă și de sex. Formularea „influențarea dezvoltării fizice armonioase", deși superioară celorlalte puncte de vedere, totuși, ca modalitate de realizare utilizează tot orientarea exercitării în exclusivitate a mușchilor și articulațiilor pe grupe funcționale (flexori, extensori, abductori, adductori, rotatori etc.) care, în ultimă

obiectiv în parte, or, conținutul și structura actuală ale lecțiilor nu reflectă respectarea acestui principiu decît în cazul deprinderilor motrice de bază și al celor specifice ramurilor sportive, neglijîndu-se optimizarea dezvoltării fizice și dezvoltarea calităților motrice. Planurile calendaristice din diferite lucrări de metodică citate confirmă constatarea noastră.

Pentru a se remedia această stare de lucruri care reduce eficiența lecțiilor asupra potențării biologice a populației școlare, considerăm că mai întîi trebuie să precizăm conținutul lecțiilor orientîndu-ne după obiectivele educației fizice și nu după cerințele didactice care au generat actuala tipologie a lecțiilor ce artificializează conținutul lecțiilor în raport cu obiectivele generale ale educației fizice. Optimizarea dezvoltării fizice și dezvoltarea calităților motrice nu se realizează prin conținutul didactic de învățare, consolidare sau perfecționare a deprinderilor motrice, așa cum este tipologia actuală a lecției.

Lecțiile de educație fizică trebuie să fie nu numai de învățare, consolidare, perfecționare sau verificare a deprinderilor motrice, ci și lecții de acumulare a unor adausuri în sfera indicilor dezvoltării fizice și dezvoltării calităților motrice, pe care le dorim cît mai dese de-a lungul anului școlar și cît mai substanțiale. În acest sens, facem cîteva propuneri pe care le-am verificat la diferite cicluri de învățămînt ale căror rezultate le apreciem mai mult decît satisfăcătoare.

Conținutul lecțiilor considerăm că trebuie să fie următorul :

— lecții cu conținut de pregătire fizică — îndeosebi optimizarea dezvoltării fizice și dezvoltarea calităților motrice ;

— lecții cu conținut de instruire motrică (deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și aparținînd ramurilor sportive) ;

— lecții cu conținut mixt, de pregătire fizică și instruire motrică.

În cazul conținutului de instruire motrică trebuie să apară și nuanța didactică referitoare la stadiul instruirii (învățare, consolidare, perfecționare) ; sub acest aspect trebuie să fie orientată și verificarea — necesitate didactică și nicidecum un tip de lecție.

Această tipologie a conținutului lecțiilor, derivată din obiectivele educației fizice, este mai realistă și reflectă mai bine specificul obținerii efectelor sale și va permite o structurare mai bună a lecțiilor a căror esență trebuie să faciliteze realizarea echilibrată și unitară a tuturor obiectivelor educației fizice.

Pentru o lecție cu conținut de instruire motrică predominînd formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare, lecție al cărei conținut este specific pentru clasele I—IV, derivat din obiectivele educației fizice la acest ciclu de învățămînt, considerăm că cea mai bună structură este următoarea :

— organizarea colectivului de elevi ;

— pregătirea organismului pentru efort ;

— optimizarea dezvoltării fizice ;

— instruirea motrică, specificîndu-se stadiul didactic propus prin tema lecției la care trebuie abordată instruirea ;

— favorizarea revenirii indicilor funcționali ai organismului la valorile de repaus ;

— concluziile lecției și recomandări pentru activitatea independentă.

Pentru același ciclu de învățămînt, structura lecției cu conținut mixt, instruire motrică (deprinderi de bază și aplicativ-utilitare) și pregătire fizică (dezvoltarea îndeosebi a calităților motrice : viteză, îndemînare, forță și rezistență) cu eficiența cea mai bună este următoarea :

— organizarea colectivului de elevi ;

— pregătirea organismului pentru efort ;

— optimizarea dezvoltării fizice ;

— dezvoltarea unei calități motrice cu energetică anaerobă dintre viteză, detentă, îndemînare ;

— instruirea motrică, precizîndu-se stadiul didactic ;

— dezvoltarea unei calități motrice cu energetică aerobă dintre rezistența cardio-respiratorie, rezistența musculară, forță ;

— favorizarea revenirii indicilor funcționali la valorile de repaus ;

— concluzii asupra lecției și recomandări pentru activitatea independentă.

Dat fiind că este o lecție cu un conținut nou, foarte bogat și cu o structură nouă, prezentăm dinamica cheltuielii de puls (3) determinată la un subiect din clasa a IV-a. Temele lecției au fost : dezvoltarea detentei membrelor inferioare și superioare ; consolidarea deprinderilor de cățărare pe plan oblic și vertical, de săritură, escaladare și echilibru ; dezvoltarea rezistenței musculaturii spatelui și abdomenului.

Minutul	*1*	*5*	*10*	*15*	*20*	*25*	*30*	*35*	*40*	*45*	*48*
Frecvența cardiacă	*84*	*128*	*128*	*132*	*144*	*138*	*156*	*156*	*174*	*126*	*92*

Cheltuiala totală de puls în 48 de minute a fost de 6686 pulsații, revenind în medie 139 de pulsații pe minut. S-ar crede că a fost o lecție intensă. Nicidecum, a fost o lecție în care organismul este solicitat la nivel de ergostază, în care intensitatea a fost cu puțin mai mare decît cea întîlnită în joaca independentă a copiilor. Datele în sine sînt aproximative din cauza lipsei unui contor de puls. Ele însă sînt un bun mijloc de apreciere și orientare a intensității efortului în lecții.

Pentru o lecție cu conținut de pregătire fizică ce se poate utiliza de la clasa I la clasa a XII-a, deci la toate ciclurile de învățămînt, structura cea mai rațională poate fi următoarea :

— moment organizatoric ;
— pregătirea organismului pentru efort ;
— optimizarea dezvoltării fizice ;
— dezvoltarea calităților motrice cu energetică anaerobă (viteză, îndemînare, detentă) cu accent pe una dintre ele ;
— dezvoltarea calităților cu energetică aerobă (forță, rezistență musculară, rezistență cardio-respiratorie) cu accent pe una dintre ele ;
— favorizarea revenirii indicilor funcționali ai organismului la valorile de repaus ;
— concluzii asupra lecției și recomandări pentru activitatea independentă.

La clasele I—IV întinderea în timp a verigii privind dezvoltarea calităților motrice cu energetică anaerobă trebuie să fie mai mare (ca volum) comparativ cu întinderea verigii pentru dezvoltarea calităților motrice cu energetică aerobă. În clasele V—VIII această întindere poate fi egală, iar la clasele IX—XII se recomandă ca întinderea verigii pentru dezvoltarea calităților cu energetică aerobă să fie mai mare față de cea în care se dezvoltă calitățile motrice cu energetică anaerobă.

Avînd în vedere că într-o lecție cu conținut de pregătire fizică solicitarea organismului este destul de însemnată, veriga privind favorizarea revenirii indicilor funcționali cardio-respiratori la valorile de repaus trebuie să aibă o întindere mai mare și să conțină exerciții eficiente în acest sens.

Pentru o lecție cu conținut de instruire sportivă, care se utilizează la clasele V—XII, structura cea mai avantajoasă considerăm că este următoarea :

— moment organizatoric ;
— pregătirea organismului pentru efort ;
— optimizarea dezvoltării fizice ;
— instruirea sportivă în una sau două ramuri sportive, precizîndu-se stadiul didactic la care se abordează tema curentă (învățare, consolidare, perfecționare) :
— favorizarea revenirii indicilor funcționali la valorile de repaus ;
— concluziile lecției și recomandări pentru activitatea independentă.

La clasele V—VIII, avîndu-se în vedere că programa de învățămînt prevede formarea în continuare a capacității de a stăpîni în condiții variate deprinderile motrice aplicativ-utilitare, considerăm că, înainte sau după veriga de instruire sportivă, se poate introduce o verigă cu un asemenea conținut.

Opinăm ca această verigă să fie plasată înainte de veriga cu conținut de instruire sportivă în cazul cînd aceasta se termină cu joc bilateral, în caz contrar, după aceasta.

În cazul lecțiilor cu conținut mixt de pregătire fizică și instruire sportivă cu utilizare la clasele V—XII, cea mai rațională structură poate fi :

— momentul organizatoric ;
— pregătirea organismului pentru efort ;
— optimizarea dezvoltării fizice ;

— *dezvoltarea unei calități motrice cu energetică anaerobă ;*
— *instruirea sportivă în una sau două ramuri sportive, precizîndu-se stadiul didactic la care se abordează tema curentă (învățare, consolidare, perfecționare) ;*
— *dezvoltarea unei calități motrice cu energetică aerobă ;*
— *favorizarea revenirii indicilor funcționali la valorile de repaus ;*
— *concluzii asupra lecției și recomandări pentru activitatea independentă.*

Fiind o lecție care implică un volum de efort apreciabil, prezentăm dinamica cheltuielii de puls la un elev din anul I de liceu.

Temele lecției :

1. Dezvoltarea detentei membrelor superioare și inferioare.
2. Consolidarea tehnicii elementelor de gimnastică acrobatică (stînd pe cap, stînd pe mîini, săritură lungă cu rostogolire).
3. Joc de baschet — bilateral, cu aplecare, aruncări la coș din dribling.
4. Dezvoltarea forței spatelui și abdomenului.

Minutul	*1*	*5*	*10*	*15*	*20*	*25*	*30*	*35*	*40*	*45*	*50*
Frecvența cardiacă	*84*	*126*	*144*	*144*	*138*	*138*	*144*	*150*	*156*	*180*	*108*

Cheltuiala totală de puls în 50 de minute a fost de 7140 de pulsații, revenind în medie 143 de pulsații pe minut. A fost o lecție cu o intensitate între medie și mare. Asemenea lecții considerăm că sînt singurele care pot să determine perfecționarea funcțiilor cardio-respiratorii și mio-artro-kinetice, care stau la baza potențării biologice a elevilor.

Considerăm că lecțiile cu conținut mixt sînt cele care cuprind toate premisele ce garantează realizarea unitară și simultană a tuturor obiectivelor educației fizice.

La clasa I sînt unele considerente care determină ca lecțiile cu conținut de instruire motrică de bază și aplicativ-utilitară să fie mai eficiente. Este vorba de stăpînirea în mică măsură a fondului de deprinderi motrice de bază. Cum însă se fac eforturi pentru fundamentarea educației fizice a preșcolarilor, această stare de lucruri se va remedia. La clasa a XII-a, lecțiile pot fi orientate prioritar spre un conținut de instruire tehnică sportivă, mai ales că la bacalaureat nu se cer îndeplinite cerințe din conținutul educației fizice.

Mai apreciem că instruirea sportivă poate fi extinsă și la alte ramuri sportive decît cele prevăzute de actuala programă. În acest sens, se poate da curs favorabil preferințelor elevilor, iar baza materială a școlilor ar primi un stimulent puternic de dezvoltare. Alături de atletism, gimnastică, jocuri sportive, înot, schi, se mai pot adăuga : tenis de masă, tenis de cîmp, judo, scrimă, ciclism, patinaj pe rotile, badgminton și altele, mai ales pentru elevii care nu manifestă prea mult interes față de ramurile sportive tradiționale (atletism, gimnastică, jocuri sportive). Este probabil ca în perspectivă această verigă a lecțiilor de instruire sportivă să se desfășoare simultan la mai multe ramuri de sport după preferințele elevilor (acestea sînt declanșate îndeosebi de aptitudinile lor pentru una dintre ramurile de sport respective). În acest fel, autoorganizarea și autoconducerea după indicațiile profesorilor de specialitate devin o realitate.

Pentru învățămîntul profesional, conținutul lecțiilor trebuie să reflecte specificul educației fizice, mai ales în ceea ce privește optimizarea dezvoltării fizice și favorizarea dezvoltării motricității profesionale specifice meseriilor pe care le învață elevii și neutralizarea influențelor negative de ordin funcțional și somatic, care e posibil să apară la această vîrstă.

În concluzie, considerăm că este necesar să se orienteze conținutul lecțiilor ferm spre realizarea obiectivelor generale ale educației fizice. Tipologia lor să fie derivată din obiectivele educației fizice și nu din anumite cerințe didactice, care în acest raport devin accesorii ale procesului instructiv-educativ.

Orientarea conținutului și structurii lecțiilor pe care le-am propus considerăm că este o garanție a realizării simultane a obiectivelor specifice ale educației fizice pentru că :

— *realizarea obiectivelor specifice ale educației fizice este reprezentată în lecție în măsură mai mare, potrivit principiului modelării ;*

— *stimulii (mijloacele) pentru realizarea obiectivelor respective se succed la un interval de timp mai scurt într-un an școlar sau ciclu de învățămînt ;*

— *se acționează simultan asupra realizării tuturor obiectivelor prin mijloace specifice, fapt ce va face să sporească volumul, densitatea și frecvența stimulilor, condiție de bază a obținerii influențelor dorite ;*

— *se acționează unitar și echilibrat asupra realizării prin mijloace specifice a tuturor obiectivelor educației fizice și, în felul acesta, se înlătură acțiunea factorilor întîmplători (mijloace nespecifice a căror influență nu este cunoscută în suficientă măsură) ;*

— *se stimulează căutările cadrelor de specialitate pentru găsirea celor mai eficiente mijloace și a tehnologiei de acționare ;*

— *se stimulează folosirea rațională a timpului afectat lecției și găsirea soluțiilor didactice de organizare a colectivului de elevi care să mărească densitatea lecțiilor ;*

— *se îmbină modul de acțiune a cadrelor de specialitate cu preferințele elevilor, favorizînd procesul de individualizare, autoorganizare și muncă independentă ;*

— *se folosesc eficient cerințe de ordin biologic, pedagogic și igienic, care ajută educația fizică.*

Acționînd în felul acesta, apreciem că populația școlară din țara noastră va prezenta o dezvoltare fizică optimă, cu indici somatoscopici și somatometrici superiori celor de astăzi, va avea o bună dezvoltare a funcțiilor organice — fundamentul capacității de efort — și stăpînire deplină a deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare, un grad superior de dezvoltare a calităților motrice, stăpînirea capacității de a practica ramurile de sport preferate și o bună pregătire de specialitate pentru activitatea independentă de educație fizică, calități moral cetățenești superioare, un grad optim de sănătate.

Astfel, educația fizică va contribui concret și eficient la pregătirea și integrarea socială a generației tinere, pentru făurirea societății socialiste multilateral dezvoltate și a înaintării patriei spre comunism.

1. Efectele exercițiului fizic asupra dezvoltării fizice a omului sînt formulate în actuala teorie a educației fizice în „perfecționarea dezvoltării fizice armonioase", iar în structura lecției veriga cu această funcție este denumită „influențarea selectivă (analitică) a aparatului locomotor" sau „influențarea dezvoltării fizice armonioase". Noi preferăm formularea utilizată în textul de față „optimizarea dezvoltării fizice". Prin termenul de optimizare desemnăm efectele exercițiului fizic asupra indicilor cantitativi și calitativi de dezvoltare fizică ai omului, în sensul unor adausuri spre un optimism față de ceea ce dau dezvoltării fizice predispozițiile ereditare, stimulii neuro-endocrini, factorii igienico-alimentari, geoclimatici și alții. Acest optimum cantitativ și calitativ, pe care vrem să-l adăugăm cu fiecare lecție dezvoltării fizice a elevilor, este în același timp și modelul specific de dezvoltare fizică preconizată pentru fiecare vîrstă și sex.

2. Viteza, îndemînarea, forța și rezistența sînt denumite fie calități fizice, fie calități motrice. A „prins" mai mult denumirea de calități motrice. Termenul este corect, dar numai pe jumătate. Mulți specialiști cred că oamenii se mișcă pentru că motric înseamnă cu ajutorul vitezei, îndemînării, forței sau al rezistenței. De aceea le-au denumit calități motrice sau calități de mișcare. Realitatea este că oamenii se mișcă prin deprinderi care pot fi : de bază (mers, alergare, sărituri, aruncare și prindere), aplicativ-utilitare (tîrîre, cățărare, escaladare și altele), deprinderi habituale de autoservire, deprinderi motrice profesionale (acolo unde este cazul) și deprinderi aparținînd diferitelor ramuri de sport. În acest raport deprinderile motrice formează latura cantitativă a motricității omului, adevărata motricitate, iar viteza, îndemînarea, forța și rezistența formează latura calitativă a motricității omului, adică calitățile motrice sau mai corect spus calitățile motricității omului. Modelul de educație fizică a omului la acest capitol presupune : stăpînirea unui mare număr de deprinderi corect formate, capacitatea folosirii lor în condiții variate și dezvoltarea vitezei, îndemînării, forței și rezistenței, acționîndu-se asupra factorilor morfo-funcționali și psihici care le condiționează. De aceea am folosit în text ambele denumiri.

3. Cheltuiala de puls desemnează numărul bătăilor inimii ale unui om într-o perioadă de timp în condiție de homeostazie sau de efort. Frecvența car-

diacă este un indice de apreciere a intensității efortului fizic pe care-l prestează elevii în timpul participării la diferite forme de educație fizică, sau dacă este vorba de lecții în diferite verigi ale acestora. Efectele lecțiilor de educație fizică se obțin numai în anumite niveluri de intensitate, exprimate de acest indice folosit în text „cheltuiala de puls". Dacă volumul de efort rămîne constant, atunci pe baza cheltuielii de puls putem să apreciem „economia de puls" care este efectul tardiv al exercițiilor fizice asupra funcției cardiorespiratorii. Metodica actuală recomandă măsurarea pulsului doar pe verigile lecției, aceasta nu este însă decît intensitatea momentană și nu intensitatea integrală a lecției, adevăratul reper de intensitate. Din această cauză am prezentat cheltuiala de puls făcută de subiecții aleși în toată lecția.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți ;

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

UNELE ASPECTE ALE CREŞTERII ŞI DEZVOLTĂRII COPIILOR AMBLIOPI

Asist. univ. VASILE MARCU
Facultatea de educaţie fizică — Oradea

În întregul proces instructiv-educativ al generaţiilor tinere, instituţiilor preşcolare speciale de ambliopi le revin sarcini sporite şi deosebit de importante pentru a contribui la o cît mai deplină integrare biologică şi socială a copiilor cuprinşi în aceste instituţii. Pe de o parte, copiii ambliopi trebuie instruiţi şi educaţi conform statutului social al tinerei generaţii (14), iar pe de altă parte, din cauza unor îmbolnăviri concomitente cu defectele de vedere (deficienţe fizice, tulburări de motricitate şi de coordonare, instalarea unor complexe psihice de inferioritate etc.) (4), pentru preşcolarii ambliopi trebuie stabilite programe diferenţiate prin care să se urmărească o cît mai eficientă integrare biologică şi socială a acestor copii, avînd în vedere că cei mai mulţi dintre ei vor frecventa în continuare şcoala de masă.

Potenţialul biologic de susţinere a unor eforturi fizice intense de către copiii ambliopi, care prezintă frecvente deficienţe fizice, este relativ mai scăzut decît cel al copiilor cu o creştere normală şi o dezvoltare armonioasă a corpului (1 ; 6 ; 7 ; 13).

Pornind de la ideea că, prin desfăşurarea activităţii de educaţie fizică în aer liber în sezonul rece cu preşcolarii ambliopi, se poate realiza o importantă creştere a capacităţii de adaptare la efort fizic şi a unor calităţi fizice şi deprinderi motrice de bază a acestor copii, am organizat o cercetare experimentală în iarna anului 1974 (în perioada ianuarie-aprilie 1974) la Grădiniţa specială de ambliopi din Oradea, luînd o grupă de control (martoră) la aceeaşi grădiniţă şi o grupă martoră la Grădiniţa nr. 19 din Oradea (grădiniţă de masă). Pentru experimentul nostru ne-am fixat următoarele obiective principale :

— Să stabilim dacă există sau nu diferenţe de creştere şi de dezvoltare a corpului între copiii ambliopi şi cei din grădiniţa de masă.

— Să stabilim eventualele diferenţe între cele două categorii de copii în privinţa atitudinii corpului şi a segmentelor lui.

— Să încercăm posibilitatea predării lecţiilor de educaţie fizică în aer liber în sezonul rece, acestea organizîndu-se sub formă de jocuri de mişcare elementare, de ştafete şi de parcursuri aplicative.

— Să stabilim dacă în urma acestor activităţi potenţialul biologic de susţinere a efortului fizic se modifică.

Menţionăm că la grupa experimentală toate activităţile obligatorii de educaţie fizică s-au desfăşurat sub conducerea noastră nemijlocită, iar la grupele de control aceste activităţi au fost conduse de educatorii grupelor respective, după tipologia clasică.

La începutul lunii ianuarie 1974 am organizat un amănunţit examen somatoscopic şi antropometric al tuturor copiilor (din grupa experimentală şi din grupele de control) şi am realizat testarea iniţială care a constat în următoarele probe :

a) Măsurarea înălţimii corpului (T), a greutăţii (G), a perimetrului toracic (P), a capacităţii vitale (C.V.) şi calcularea principalilor indici antropometrici (după 12) :

— Indicele de corpolenţă al lui Bouchard-Quételet, care se calculează făcînd raportul între greutatea corpului luată în kg şi înălţimea lui luată în dcm $\frac{G\,(kg)}{T\,(dcm)}$ *şi reprezintă greutatea în kg care revine unui dcm din înălţimea corpului, dînd relaţii preţioase cu privire la gradul de nutriţie al corpului respectiv.*

— Indicele respirator (Erissmann), care se obţine după formula $P = \frac{T}{2}$, *în care P este perimetrul toracic mediu (în stare de repaus), iar T este talia sau înălţimea corpului. Acest indice ne indică gradul dezvoltării toracice la copiii respectivi (după 8).*

— *Indicele de rezistență sau pulmonar (Demeny), care reprezintă raportul dintre capacitatea vitală în cmc (calculată prin spirometrie) și greutatea corpului în kg și arată cîți cmc din capacitatea pulmonară sînt repartizați unui kilogram din greutatea corporală* $\frac{(C.V.)}{G}$

— *Indicele de proporționalitate al lui Adrian N. Ionescu, calculat după formula* $B \frac{T}{2}$ *în care B este bustul, iar T — talia în cm, și arată în cm proporția dintre înălțimea corpului, în poziție șezînd și stînd, mai exact ne arată diferența dintre lungimea membrelor inferioare și lungimea bustului (9).*

b) S-a efectuat un amănunțit examen somatoscopic, comparînd rezultatele obținute la cele trei grupe de copii. Au fost comparate deficiențele de creștere și dezvoltare, de atitudine globală și segmentară a corpului (după 10).

c) În același timp, s-au avut în vedere și starea de sănătate a copiilor, eventualele îmbolnăviri sau accidentări care ar putea apărea din cauza desfășurării lecțiilor de educație fizică în aer liber în sezonul rece. S-au urmărit și eventualele modificări ale acuității vizuale în urma acestei forme de activitate. Menționăm că majoritatea copiilor aveau acuitatea vizuală de 5/6—5/8, și cei mai mulți erau cu diagnosticul de strabism convergent alternant uni sau bilateral, iar la unii strabismul era asociat cu hipermetropie, cu ambliopie, cu esoforie alternantă sau cu astigmatism.

În urma acestei cunoașteri a colectivului de copii am trecut la desfășurarea concretă a experimentului, care a început prin întocmirea graficului planului calendaristic, plan ce a cuprins : exerciții de front și formații ; jocuri de atenție ; jocuri pentru formarea și dezvoltarea deprinderilor motrice de bază (mers și alergare, ridicare și transport de greutăți, tracțiuni și împingeri, echilibru, cățărare și escaladare, aruncare și prindere de mingi ușoare) ; exerciții cu diferite obiecte portabile (mingi ușoare și bastoane, corzi și cercuri, batistuțe și măciuci) ; exerciții la scară și pe banca de gimnastică ; exerciții pregătitoare pentru atletism ; jocuri de orientare în teren și dansuri populare ; jocuri de iarnă în zăpadă ; ștafete și parcursuri aplicative.

Tehnologia de acționare și dozarea principalelor structuri de exerciții s-au realizat în strînsă concordanță atît cu particularitățile morfologice și funcționale ale copiilor respectivi, cît și cu scopul și sarcinile educației fizice la acești copii, cu obiectivele ei.

În privința particularităților morfologice și funcționale ale copiilor este necesar a aminti importantul puseu de creștere în lungime la această vîrstă, iar sistemul muscular, deși se dezvoltă, este lipsit de forță mai ales în extensori. Sistemul nervos capătă o bună dezvoltare care determină posibilitatea întăririi unor reflexe condiționate, formarea și dezvoltarea unor deprinderi motrice de bază, care devin mai stabile, crește coordonarea neuromotorie (2 ; 4 ; 5). Totuși, procesul psihic al excitației este încă predominant, ceea ce duce la îngreuierea formării și stabilizării unor deprinderi motrice (42). Musculatura spatelui este slab dezvoltată, aceasta favorizînd apariția unor încurbări ale coloanei vertebrale de tipul cifozelor și al scoliozelor, iar o slabă dezvoltare a miocardului atrage după sine posibilități reduse de susținere a unor eforturi intense și de lungă durată (7 ; 13).

Avînd în vedere particularitățile amintite, precum și creșterea și dezvoltarea unor copii cu „minte sănătoasă în corp sănătos" (Juvenal), obiectivele principale ale educației fizice la preșcolarii ambliopi sînt (alături de cele privitoare la copiii normali) următoarele :

— să-și aducă contribuția la păstrarea unei atitudini corecte a corpului și a segmentelor lui și să intervină nemijlocit pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice ale acestor copii ;

— să contribuie la înlăturarea unor eventuale complexe psihice ale copiilor ambliopi, să le formeze acestora deprinderi de conduită, calități morale și volitive necesare integrării lor biologice și sociale ;

— să ajute la compensarea defectului de vedere prin folosirea cu maximă eficiență a celorlalți analizatori.

Este necesar, însă, ca, în predarea educației fizice, să fie respectate indicațiile și contraindicațiile medicului specialist, care sînt în concordanță cu unul din principiile de bază ale culturii fizice, și anume cu acela potrivit căruia înainte de toate este necesar a nu face rău, a nu înrăutăți o situație deja existentă („Primum non no-

Tabelul 1

Date antropometrice ale copiilor ambliopi
în comparație cu cele ale copiilor normali și cu cele publicate
de Institutul central de igienă

Grădinița	Grupa	Vîrsta	Sexul	Date antropometrice				
				Greutatea	Talia	Perimetrul toracic	Elasticitatea toracică	Capacitatea vitală (cmc.)
Specială de ambliopi Oradea	Experimentală (7f. și 6b.)	5	f	22,3	116	60,1	2,6	1200
			b	19,1	112,3	59,1	2,6	1150
	Martoră (7f. și 8b.)	4	f	18,1	108,5	56,3	3,2	875
			b	16,9	102,1	55,8	2,8	843
Nr. 19 Oradea (de masă)	Martoră (12f. și 10b.)	5	f	23,2	116,1	60,2	3,7	1350
			b	20,8	114,6	60,4	3,6	1222
Datele Institutului central de igienă		5	f	17,3	105,7	53,4	-	1050
			b	17,6	106,5	54,4	-	1150

cere" — Hipocrat). Este contraindicată organizarea cu ambliopii a jocurilor de aruncări și prinderi cu mingi grele, ci numai cu mingi ușoare și viu colorate care sînt foarte utile pentru formarea capacității de apreciere a distanței, pentru orientarea în spațiu etc. Sînt interzise acele structuri de exerciții care cer o încordare deosebită, mai ales a părții superioare a corpului, precum și acele exerciții de sărituri care ar putea accentua deficiența vizuală existentă. De asemenea, sînt interzise exercițiile de aplecări prea bruște sau de staționare îndelungată în poziții cu capul în jos pentru a nu spori dăunător presiunea intraorbitală. Ambliopii trebuie să-și poarte ochelarii și la lecțiile de educație fizică, unde, bineînțeles, vor practica numai acele exerciții și jocuri care să nu le pericliteze integritatea corporală în eventualitatea spargerii lentilelor.

Pe baza prelucrării valorilor obținute, se pot formula următoarele concluzii (în privința creșterii și dezvoltării corpului copiilor ambliopi, a atitudinii corpului acestora) :

I. Măsurînd înălțimea și greutatea corpului, perimetrul toracic și capacitatea vitală la copiii din cele trei grupe, s-au constatat următoarele (tabelul 1) :

a) Toate valorile la fetele și băieții din grupele experimentală și martore (grădinița specială și cea de masă) sînt mai mari decît cele publicate de Institutul central de igienă (44). Aceasta s-ar datora existenței unui important fenomen de accelerație a creșterii și dezvoltării copiilor. La grupa experimentală, greutatea medie a fetelor este mai mare cu 5 kg, iar a băieților cu 1,5 kg, înălțimea medie a fetelor este mai mare cu 11 cm, iar a băieților cu 5,8 cm, perimetrul toracic al fetelor este mai mare cu 6,7 cm, iar al băieților cu 4,7 cm, capacitatea vitală a fetelor este mai mare cu 270 cmc, iar a băieților cu 50 cmc decît valorile publicate de Institutul central de igienă. Aceste diferențe se datorează, după părerea noastră, și faptului că valorile institutului citat sînt date din anul 1956, între timp constatîndu-se o importantă accelerație atît a creșterii, cît și a dezvoltării copiilor.

b) Comparînd valorile medii ale datelor antropometrice obținute la grupa experimentală cu cele obținute la grupa din grădinița se masă se constată că valorile sînt aproximativ egale, micile

diferențe fiind nesemnificative pentru a trage unele concluzii referitoare la o deosebire netă între cele două grupe de copii. De exemplu, la fetele din grupa experimentală media înălțimii a fost mai mică cu 0,1 cm, a greutății cu 0,9 kg, a perimetrului toracic cu 0,1 cm, iar valorile obținute la băieții din grupa experimentală au fost la greutate cu 1,7 kg, la înălțime cu 2,3 cm, la perimetrul toracic cu 1,3 cm mai mici decît datele obținute la copiii din grădinița de masă. În schimb, datele antropometrice funcționale sînt evident mai bune la grădinița de masă. De exemplu, capacitatea pulmonară este mai mare cu 150 cmc și cu 72 cmc la fetele și, respectiv, băieții din grădinița de masă, față de copiii din grupa experimentală. Există o mare diferență și între elasticitatea toracică la cele două grupe de copii, care este de 2,6 cmc atît la băieții, cît și la fetele din grupa experimentală, și de 3,7 și 3,6 cm la fetele și, respectiv, la băieții din grădinița de masă.

Se poate trage de aici concluzia că deficiența vizuală nu are consecințe directe grave asupra creșterii și dezvoltării corpului copiilor, dar indirect, datorită faptului că se simt complexați față de copiii normali, ambliopii sînt mai retrași și nu beneficiază în aceeași măsură de efectele mișcării asupra corpului lor, ceea ce explică diferența între datele antropometrice funcționale la cele două grupe de copii. Acest lucru poate însemna și o capacitate de efort mai mare a copiilor normali față de ambliopi, aceștia din urmă fiind lipsiți de antrenament, deoarece nu participă la toate jocurile copiilor normali. Aceasta poate fi pusă și pe seama deficienței vizuale respective.

În privința datelor și a indicilor antropometrici nu pot fi făcute comparații cu grupa de control de la grădinița specială de ambliopi, vîrsta acestor copii fiind de 4 ani. Nici în privința indicilor antropometrici calculați de noi nu se constată diferențe mari între copiii ambliopi și cei de la grădinița de masă (tabelul 2). La indicii de corpolență, majoritatea valorilor sînt situate între 1,5 și 2 (58,3% copii din grupa experimentală, 80% din grupa martoră de la grădinița specială și 66,6% copii din grădinița de masă), 33,4% copiii din grupa experimentală și 26,8% din grădinița de masă avînd valori peste 2, iar 8,3% și, respectiv, 6,6% avînd valori sub 1,5. Dacă am compara aceste rezultate cu etalonul de interpretare dat de autorii indicelui (Bouchard-Quételet), majoritatea valorilor ar părea atunci foarte slabe, copiii avînd o nutriție proastă.

Avînd în vedere că autorii au stabilit etaloane pentru adulți, interpretarea rezultatelor, după cum reiese din tabelul 2, am realizat-o considerînd ca valori medii indicii cuprinși între 1,5—2, valori slabe sub 1,5 și valori bune peste 2. Astfel, majoritatea copiilor au avut valori medii, această concluzie reieșind și din examinarea somatoscopică a copiilor, concluzionînd că majoritatea copiilor au avut o stare de nutriție medie.

În privința indicelui respirator, 16,7% dintre copiii din grupa experimentală, 20% din grupa martoră de la grădinița specială și 33,4% de la grădinița de masă au obținut valori bune (peste 5). Aici se remarcă o diferență destul de mare (16,7% la grupa experimentală și, respectiv, 33,4% la copiii de la grădinița de masă), între copiii normali și cei ambliopi, aceasta datorită unei mai bune dezvoltări a toracelui, după cum a reieșit din datele antropometrice, la copiii normali față de ambliopi. Valorile medii și slabe sînt asemănătoare la cele trei grupe de copii.

La indicele de rezistență majoritatea copiilor au avut valori bune : peste 55 au obținut 50,9% dintre copiii din grupa experimentală, 40% din grupa martoră de la grădinița specială și 53,4% dintre copiii de la grădinița de masă. Aceste valori indică o bună capacitate pulmonară, de susținere a efortului fizic, o bună oxigenare a masei corporale în efort.

Majoritatea copiilor au avut valori medii cuprinse între 3—6 la indicele de proporționalitate. Între aceste valori s-au situat 50,9% dintre copiii din grupa experimentală, 53,4% din grupa martoră de la grădinița specială, iar dintre copiii de la grădinița de masă doar 33,4% au obținut astfel de valori.

S-ar părea, și rezultatele obținute indică acest lucru, că membrele inferioare ale copiilor de la grădinița de masă sînt mai lungi decît cele ale copiilor ambliopi. 66,6% dintre copiii de la grădinița de masă au indici de proporționalitate sub 3, în timp ce doar 33,4% dintre copiii de la grădinița experimentală au obținut astfel de valori.

II. Dacă în privința dezvoltării fizice generale nu se pot constata deosebiri

Tabelul 2

Indici antropometrici ai copiilor ambliopi

în comparație cu copiii din grădinița de masă

Grădinița	Grupa	Valori	Indici											
			De corpolență G (kg) / T (dcm)			Respirator $P-\frac{T}{2}$			De rezistență $\frac{C.V.}{G}$			De proporționalitate $B-\frac{T}{2}$		
			sub 1,5 S.	1,5-2 M.	peste 2 B.	sub 1 S.	1-5 M.	peste 5 B.	peste55 B.	50-55 M.	sub 50 S.	sub 3	3-6	peste6
Specială	Experimentală	nr.	1	7	4	1	9	2	6	4	2	4	6	2
		%	8,3	58,3	33,4	8,3	75	16,7	50,9	33,4	15,7	33,4	50,9	16,7
Specială	Martoră	nr.	3	12	-	4	8	3	6	2	7	3	8	4
		%	20	80	-	26,6	53,4	20	40	13,3	46,7	20	53,4	26,6
De masă	Martoră	nr.	1	10	4	1	9	5	8	4	3	10	5	-
		%	6,6	66,6	26,8	6,6	60	33,4	53,3	26,7	20	66,6	33,4	-

Tabelul 3

Deficiențe fizice semnalate la copiii ambliopi în comparație cu copiii de la grădinița de masă

Tipul deficiențelor			Gradul deficienței	Grupa experimentală		Grupa martoră		Grădinița de masă	
				U%	M%	U%	M%	U%	M%
Deficiențe globale			Atitudini cifotice	25	25	40	26,6	13,3	-
			Atitudini lordotice	8,3	-	6,6	-	20	-
Deficiențe fizice segmentare	Corpul privit din față	Cap și gît	Asimetrii faciale	8,3	16,6	6,6	33,3	13,3	-
			Torticolis	-	58,3	6,6	33,3	-	-
		Umeri	Asimetrici	25	8,3	6,6	6,6	6,6	-
			Adușî/ căzuți	8,3	33,3	6,6	33,3	6,6	-
		Membre superioare	Coate în valgum	25	8,3	26,6	6,6	6,6	-
			Coate în hiperextens.	16,6	-	26,6	-	20	-
		Torace	Asimetric	8,3	16,6	13,3	20	6,6	-
			Plat/ înfundat	8,3	8,3	26,6	20	13,3	-
			Sechele rahitism	-	25	6,6	33,3	6,6	-
		Abdomen	Proeminent	-	8,3	13,3	13,3	13,3	-
			Aton	-	8,3	6,6	13,3	6,6	-
	Corpul privit din spate	Omoplați	Asimetrici	-	8,3	13,3	6,6	6,6	-
			Desprinși la bază	8,3	16,6	13,3	20	33,3	-
			În „aripioare"	-	25	13,3	26,6	6,6	-
		Coloană vertebrală	Scolioze („C")	-	8,3	-	6,6	-	-
		Bazin	Asimetric	8,3	-	6,6	-	-	-
		Membre inferioare	Gambă în valgum	25	8,3	33,3	13,3	40	-
			Gambă în varus	16,6	-	20	-	6,6	-
	Corpul privit din profil	Cap și gît	Înclinație înainte	8,3	25	-	26,6	-	-
		Coloană vertebrală	Cifoze	33,3	33,3	20	33,3	13,3	-
			Lordoze	16,6	-	13,3	-	-	-
		Membre inferioare	Picior plat funcțional	33,3	-	20	-	13,3	-
			Picior plat patologic	8,3	33,3	20	40	-	-

esențiale între copiii ambiopli și cei de la grădinița de masă, în privința atitudinii corpului sînt de semnalat deosebiri importante (tabelul 3).

Pentru că n-am întîlnit deficiențe fizice accentuate, am împărțit deficiențele semnalate în ușoare (U) și medii (M). De la prima vedere a tabelului 3, se pot observa deosebiri importante între copiii ambliobi și cei de la grădinița de masă. În primul rînd, n-am întîlnit nici o deficiență de grad mediu la copiii de la grădinița de masă, pe cîtă vreme la copiii din grupa experimentală 58,3% au torticolis de grad mediu, 33,3% au cifoze medii, 33,3% au picior plat de gradul 2, 25% au atitudini globale cifotice de grad mediu. Aceste deficiențe fizice, dealtfel și cele mai frecvente la copiii ambliopi, sînt determinate indirect de deficiența vizuală, întrucît în efortul lor de a examina obiectele cunoașterii, copiii ambliopi se apropie mult cu ochii de acestea și deseori aceste poziții deficitare (cu corpul mult înclinat, aplecat sau îndoit înainte) se fixează ca deficiențe fizice ce se agravează treptat dacă sînt necorectate (9). Revin ca un obiectiv de bază al educației fizice în grădinița specială de ambliopi prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente ale corpului și ale segmentelor lui prin introducerea în toate lecțiile, precum și în gimnastica de înviorare, a unor structuri de exerciții corective, de întărire a coloanei vertebrale, de extensii, de răsuciri etc. Și frecvența deficiențelor fizice ușoare este mai mare la copiii ambliopi față de copiii de la grădinița de masă. Deficiențele fizice globale ale corpului întîlnite au fost atitudinea cifotică (25% de grad ușor și 25% mediu) și cea lordotică (8,3% de grad ușor).

Cele mai frecvente deficiențe fizice la copiii ambliopi au fost cele ale centurii scapulare: 25% dintre copiii din grupa experimentală au umerii asimetrici, 33% au umerii căzuți și aduși, 16,6% au omoplați desprinși la bază, iar 25% au omoplați în „aripioare" (depărtați și desprinși), 25% au capul și gîtul înclinat înainte, iar 33,3% cu cifoze de gradul I, 33,3% cu cifoze de gradul II, 33,3% au picior plat funcțional, 33,3% au picior plat patologic de gradul II. Sechele de rahitism am întîlnit la 25% din copiii din grupa experimentală și doar la 6,6% la cei de la grădinița de masă.

Toate acestea sînt tot efecte indirecte ale deficienței vizuale, ale lipsei de mișcare în aer și la soare a ambliopilor.

III. Pe tot parcursul desfășurării activității am avut permanent în vedere starea sănătății copiilor. Cu satisfacție relatăm că nu am întîlnit nici o îmbolnăvire și nici un accident care să se fi produs în timpul sau din cauza desfășurării lecțiilor de educație fizică în aer liber. Astfel, se poate răspunde afirmativ întrebării dacă se pot desfășura activitățile de educație fizică în aer liber în sezonul rece cu preșcolarii ambliopi.

De asemenea, a fost urmărită pe parcursul desfășurării experimentului și acuitatea vizuală a ambliopilor, care a fost staționară, cunoscînd o ușoară creștere, creștere ce nu poate fi pusă numai pe seama desfășurării în aer liber a lecțiilor de educație fizică. Dar, oricum, ne bucurăm că am respectat unul dintre cele mai importante principii ale culturii fizice, acela că este mai important a nu face rău copiilor, chiar decît a le face bine („Înainte de toate să nu faci rău" — Hipocrat).

Astfel, putem spune că este chiar dăunătoare pentru copiii ambliopi lipsa activității de educație fizică în aer liber pe tot parcursul anului, copiii beneficiind de pe urma acesteia nu numai fizic și psihic, ci și în ceea ce privește sănătatea lor, întărirea corpului, creșterea rezistenței nespecifice față de diferite îmbolnăviri, combaterea efectelor nefaste ale sedentarismului asupra organismului lor.

IV. De asemenea, au fost stabiliți indici statistici de comparație între valorile obținute la indicii antropometrici la grupa experimentală și la grupa de control de la grădinița de masă. Pentru aceasta a fost utilizată formula

$$t = \frac{m_1 - m_2}{\sqrt{s^2\left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}\right)}}$$

folosită pentru compararea mediilor eșantioanelor independente (după 12). S-au obținut următoarele valori ale lui t: 0 (zero) la indicele de corpolență; 0,21 la indicele de rezistență; 1,09 la indicele respirator și 1,61 la cel de proporționalitate. Toate aceste valori se situează în stînga valorilor pentru pragul de semnificație de 0,10 din tabelul lui Student, ceea ce înseamnă nesemnificativitatea lor. Cu alte cuvinte, diferențele existente între copiii ambiopi din grupa experimentală și copiii din grupa de control de la grădinița de masă, în

ceea ce privește creșterea și dezvoltarea corpului acestora, sînt nesemnificative din punct de vedere statistic.

Totuși, după părerea noastră, diferențele existente pot fi înlăturate prin introducerea în activitatea copiilor ambliopi a unor structuri de exerciții corective, a unor exerciții pentru dezvoltarea musculaturii spatelui, pentru consolidarea ansamblului scapulo-humeral, pentru păstrarea atitudinii corecte a corpului și a segmentelor lui, cît și pentru creșterea și dezvoltarea generală a întregului organism al acestor copii ambliopi.

BIBLIOGRAFIE

1. BELOIU MARIA : Cercetarea potențialului biologic la tineri, Ed. medicală, București, 1972.
2. CHATEAU J., DEBESSE M. : Psihologia copilului de la naștere la adolescență, E.D.P., București, 1970.
3. CHEȚEANU O. : Influența culturii fizice asupra copiilor orbi, București, U.S.S.M., M.C.F., 1960.
4. CIUIKOVA A. P. : Munca în școala elementară de copii ambliopi, trad. din l. rusă, Cluj, 1964.
5. DRAGOMIRESCU G. și colab. : Metodica predării educației fizice în grădinița de copii, E.D.P., București, 1972.
6. IONESCU N., MAZILU V. : Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
7. IONESCU N. A., MOȚET D. : Corectarea deficiențelor fizice la copiii de vîrstă școlară, E.D.P., București, 1964.
8. IONESCU N. A. : Variațiile indicelui antropometric Erissmann în perioada de creștere, Conferința de M.C.F. București, 1963.
9. IONESCU N. A. : Un nou indice antropometric de proporționalitate și valoarea lui aplicativă, rev. Cultură fizică și sport nr. 3, București. 1962.
10. MARCU V. : Noțiuni teoretice și lucrări practice de C.F.M. Oradea, uz intern, 1974.
11. NICU A. : Studii de sociologie, biologie și metodica educației fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1973.
12. RADU I. : Introducere în psihologia experimentală și statistică, E.D.P., București, 1967.
13. ROTH W. : Tiflologia — psihologia deficiențelor vizuale, Universitatea Cluj, 1973.
14. STOIAN S. : Educație și societate, Ed. politică, București, 1971.
15. ȘCHIOPU URSULA : Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor, E.D.P., București, 1970.
16. *** : Măsuri tehnico-metodologice ale M.S.P.S. și ale Ministerului Învățămîntului, București, 1965.
17. *** : Instrucțiuni privitoare la activitatea de educație fizică și sport școlar, M.E.I., București, 1973.

N. red. : restul bibliografiei se află la autor.

V. MARCU : Certains aspects de la croissance et du développement des énfants amblyopes

Partant de l'idée que par l'activité d'éducation physique en plein air pendant la saison froide avec les préscolaires amblyopes, on peut réaliser une augmentation importante de la capacité d'adaptation à l'effort physique et des autres qualités physique et des habitudes motrices de base de ces enfants, l'auteur a organisé une recherche expérimentale en hiver 1974 (janvier-avril), au Jardin d'enfants pour les amblyopes de Oradea, prenant un groupe de contrôle (témoin) du même Jardin d'enfants et un autre groupe témoin du Jardin d'enfants no. 19 de Oradea.

Après les objectifs principaux de l'expérience, la modalité de travail, sont présentées les conclusions,parmi lesquelles nous mentionnons : la déficience visuelle n'a pas des conséquences graves directes sur la croissance et le développement du corps des enfants ; si en ce qui concerne le développement physique général on ne constate pas des différences essentielles entre les enfants amblyopes et ceux de l'autre Jardin d'enfants, il existe pourtant des distinctions quant à l'attitude corporelle, comme effets indirects de la déficiences visuelle, du manque de mouvement en plein air et au soleil des amblyopes ; aucune maladie ou accidents n'ont été enregistrés à la suite des leçons d'éducation physique en plein air ; les différences qui existent peuvent être éliminées en introduisant dans l'activité des enfants amblyopes des structures d'exercices correctifs.

Sont annexés trois tableaux synthétiques.

V. MARCU : On the Grawth and Development of Amblyotic Children

The author relies on the idea that unfolding open air physical education in the cold seasons with amblyotic preschool age children, the latter adjust themselves to physical effort, develop certain basic physical qualities and motive habits. V. Marcu organized an experiment in the winter of 1974 (from January to April) in the special day-care centre in Oradea, and compared the results with a reference team in the same centre and with another in centre (No 19) likewise in Oradea.

The author features the work methods, the main objectives of the experiments and draws conclusions, among which wirth mentioning are : 1) dimness of sight has no serious consequences on the general physical development — no essential discrepancies were noticed between the amblyotic and normal children ; if there are differences in carriage they are due to the indirect effects of the dimness of sight which keeps the amblyotic children indoors, far from the open air. 2) No disturbances, no accident occurred during the physical education classes in the open air. The author stresses upon the necessity of attracting amblyotic children to physical education, to corrective exercises.

Three tables are annexed.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

FILE DE ISTORIE

TREI DECENII DE CÎND ORGANIZAŢIA SPORTULUI POPULAR A PUS BAZELE NOII MIŞCĂRI SPORTIVE

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
Muzeul sportului

Evenimentele din august 1944 au determinat o cotitură radicală şi în destinele mişcării sportive din ţara noastră.

Partidul comunist, aflat din nou în legalitate, a reuşit în scurt timp să-şi reorganizeze forţele în toate centrele ţării, punînd bazele, totodată, sindicatelor unice, organizaţiilor de tineret, de femei etc., precum şi Organizaţiei Sportului Popular (O.S.P.) (1) — **cea dintîi verigă organizatorică a mişcării sportive de după Eliberare, care s-a născut şi a evoluat sub lozinca mobilizatoare lansată de P.C.R.: „Toate sporturile pentru popor !".**

Vestea înfiinţării noii organizaţii sportive democratice a fost consemnată în paginile ziarului „România liberă" din 15 septembrie 1944, sub titlul **„A luat fiinţă Organizaţia Sportului Popular (O.S.P.)"** (2)

Inaugurîndu-şi activitatea la această dată, într-un sediu aflat în apropierea celui de astăzi al C.N.E.F.S., cu un activ redus din punct de vedere numeric, O.S.P. a reuşit în acei ani hotărîtori, printr-o activitate eroică, sprijinită pe puternicul curent patriotic, antifascist, să transpună în viaţă lozinca **„Toate sporturile pentru popor !"**, lansată de Partidul Comunist Român.

În politica P.C.R. această mobilizatoare deviză a reprezentat o chemare la înfăptuirea unui front al mişcării sportive naţionale, o cale pe care trebuia să o urmeze O.S.P. în colaborare cu sindicatele, organizaţiile de tineret etc., în sfîrşit, constituia o subliniere a necesităţii democratizării mişcării sportive din anii puterii populare şi totodată un principiu fundamental statornicit, pentru totdeauna, în evoluţia şi dezvoltarea ei.

Transpunerea în viaţă a lozincii „Toate sporturile pentru popor !" nu a fost o sarcină tocmai uşoară, ea însemnînd de fapt legarea nemijlocită a mişcării sportive de procesul revoluţionar din România democratică, lichidarea unor practici şi mentalităţi care nu mai cadrau cu interesele fundamentale ale revoluţiei populare, ale unei perioade de profunde transformări social-economice.

Sarcina a fost îngreuiată şi de faptul că exista în paralel Uniunea Federaţiilor Sportive din România (U.F.S.R.) — organizaţie refăcută şi ajustată după 23 August 1944, dar depăşită şi compromisă prin faptul că în sînul ei se aflau unele elemente care colaboraseră cu O.S.R. şi organizaţiile fasciste şi profasciste.

În modelările organizatorice şi de conţinut care au urmat, O.S.P. — purtătoarea autorizată de partidul comunist a intereselor educaţionale ale proletariatului pe acest tărîm al vieţii sociale — s-a bucurat de sprijinul larg al Confederaţiei Generale a Muncii (C.G.M.), al U.T.C. (din vara anului 1945, al Tineretului progresist), al Frontului Plugarilor şi chiar al U.F.S.R., în componenţa căreia s-au aflat şi activişti, patrioţi adevăraţi care au văzut clar necesitatea înfăptuirii unor reforme radicale.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1976, pag. 61

În general însă, U.F.S.R. s-a menținut pe o poziție conservatoare, care nu i-a permis să facă față noilor condiții istorice și reformelor cerute de mersul înainte al societății românești.

Evoluția și înaintarea rapidă a mișcării sportive naționale nu mai puteau fi asigurate nici de inițiativa particulară sau de cîteva cercuri restrînse, oricît de bune le-ar fi fost intențiile.

În lupta pentru înfăptuirea obiectivelor imediate înscrise în programul partidului comunist, **„îndepărtarea din universități, școli și toate asociațiile culturale și sportive a elementelor legionare și prohitleriste"** — cum arăta tovarășul Nicolae Ceaușescu în articolul **„Frontul Unic al Tineretului"**, publicat în **„Scînteia"** din 22 septembrie 1944 — demascarea sabotorilor etc. se cereau a fi întreprinse cu hotărîre, imediat și în toate domeniile.

Încă din toamna anului 1944, pe terenurile sportive, în presă, la radio etc. a fost declanșată o susținută campanie împotriva sportului burghez, mascat acum în dosul unor adaptări la noua situație de după 23 August.

Toate manifestările inițiate de O.S.P., de celelalte organizații de masă revoluționare și democratice au fost o propagandă pentru sportul popular.

S-au creat noi cluburi sportive muncitorești, au fost luate măsuri pentru redresarea mișcării sportive din punct de vedere economico-financiar, toate în scopul sprijinirii noii organizații sportive : O.S.P.

La trei zile după instaurarea primului guvern revoluționar democratic din istoria țării (6 martie 1945) — guvernul dr. Petru Groza — O.S.P. a reușit să-și instaleze reprezentanții în fiecare comisie interimară a federațiilor sportive hotărînd intrarea în vigoare, începînd de la 16 martie 1945, a noului salut sportiv : **„Pentru România liberă și democrată. Trăiască, trăiască, trăiască !"**.

Cu sprijinul direct al Editurii partidului, noua mișcare sportivă democratică a început de la 19 martie 1945 să-și editeze un ziar propriu, al cărui titlu avea aceeași semnificație ca și organizația care-l patrona : „Sportul popular — ziar pentru răspîndirea sportului în marile mase populare" (3).

În editorialul primului număr (20 martie) intitulat **„Rostul nostru"**, tovarășul Nicolae Ceaușescu, pe atunci secretar al C.C. al U.T.C., arăta : **„Pînă acum sportul a fost un lux de care masele largi (...) nu s-au putut bucura.**

Fasciștii au folosit sportul pentru a pregăti tineretul pentru războiul lor criminal și banditesc.

În România democrată sportul trebuie să fie la îndemîna maselor largi ale tinerilului și trebuie sprijinit atît de stat cît și de întreprinderi (...)".

Apreciind sportul ca un **„factor important în întărirea legăturilor și stabilirea colaborării tineretului țărilor din toată lumea"**, tovarășul Nicolae Ceaușescu sublinia : **„Să nu fie fabrică, sat, universitate, școală sau cartier care să nu aibă cluburi (...) organizate și conduse de cei mai buni sportivi"**.

În numărul 3 din 27 martie al aceluiași ziar, apărea o sinteză a **„Regulamentului pentru democratizarea aparatului mișcării sportive"** — unul din momentele hotărîtoare pentru realizarea cadrului organizatoric democratic al acestui fenomen al vieții sociale.

În același scop, al asanării rîndurilor mișcării sportive, al purificării aparatului ce urma să lucreze pe acest tărîm, în luna martie a anului 1945, cu prilejul „Săptămînii tineretului mondial antifascist", la indicația partidului comunist, a fost lansat un apel prin care se cerea tineretului sportiv al țării să se încadreze în primele rînduri ale luptei împotriva rămășițelor fasciste.

„Organizația Sportului Popular — se arată în apel — **conștientă de aportul pe care masele tinerei generații îl aduc la clădirea unei lumi mai bune, se adresează tuturor sportivilor din uzine și din birouri, din ateliere și de pe ogoare, din școli și din facultăți, cerîndu-le să se încadreze în lupta pentru distrugerea fascismului care a făcut un rău atît de mare țării noastre (...). Prin ridicarea producției, grație efortului fizic al tineretului educat și călit pe stadioanele de sport, prin prezența sportivilor la manifestările organizate în cadrul mișcării Tineretului progresist (...), vom contribui la grăbirea acțiunii de exterminare a hitlerismului, dușmanul de moarte al democrației și libertății"**. Exprimîndu-și răspicat punctul de vedere referitor la o problemă de însemnătate capitală, O.S.P. se angaja de fapt în frontul forțelor democratice, condus de P.C.R., pentru democratizarea țării, se încadra, cu toate organizațiile sale, în efortul întregului popor român pentru a da viață lozincii „Totul pentru front, totul pentru victorie !"

La chemarea patriotică lansată de P.C.R., în vederea mobilizării tuturor forțelor la lupta împotriva fascismului, au răspuns toate organizațiile sportului popular, studenții Institutului militar de educație fizică, ai celui civil și toți cei care, din vara anului 1944, luaseră parte, cu arma în mînă, la răsturnarea dictaturii militaro-fasciste, alăturîndu-se coaliției antihitleriste.

Dealtfel, întreaga rețea organizatorică a mișcării sportive democratice a răspuns „prezent" la chemarea P.C.R., mobilizînd mii de membri ai asociațiilor și cluburilor pentru sprijinirea frontului antifascist, pentru cucerirea deplină a puterii, pentru refacerea și dezvoltarea economiei naționale.

Dar organizarea pe baze noi a mișcării sportive era determinată de refacerea țării. Moștenirea grea a trecutului nu putea să dispară în cîteva zile. De aceea, programele, regulamentele, comunicatele date publicității de O.S.P. au fost dublate de o intensă muncă pentru crearea condițiilor necesare înființării, atît în Capitală, cît și în restul țării, a unui număr cît mai mare de organizații și baze sportive, a organizării unor manifestări sportive proprii, cu sportivi și cadre proprii etc.

Toate acestea aveau să se înfăptuiască treptat, în ritmul ascendent al luptei revoluționare.

Prin programul său, O.S.P. urmărea propagarea sportului **„în masele cele mai largi ale poporului"** (4) și toate eforturile sale se îndreptau către realizarea acestui deziderat. Înființînd grupări și cluburi sportive în majoritatea întreprinderilor, în centrele industriale, organizînd activități sportive în mediul rural, în armată, în școli și facultăți, O.S.P. avea să se dovedească, în scurt timp, o forță însemnată în înfăptuirea transformărilor revoluționare din țara noastră.

După un bilanț întocmit la mai puțin de 6 luni de la înființare, O.S.P. semnala în presă primele rezultate obținute pe linia atragerii maselor largi populare la practicarea sportului. **„Oare cei mai mulți atleți români nu au ieșit din pătura țărănească ?"** — întreba autorul articolului, apărut în **„Gazeta sporturilor"** din 9 martie 1945. **„Dinu Cristea, campion de necontestat al alergătorilor de distanță, Ilie Niculae, campion balcanic la maraton nu vin de la coarnele plugului ? Rugbyștii Gică Ionescu, Marin Slobozeanu, Turuț Constantin nu au crescut în lumea muncitoare ?**

Mulți boxeri au ieșit din lumea uzinei și numeroși sportivi au furnizat minerii".

În complexitatea situației interne create după Eliberare, P.C.R. a considerat necesar să încredințeze o parte a obiectivelor ce reveneau noii mișcări sportive și organizației **„Tineretul progresist"** (înființată la 5 mai 1945) precum și C.G.M.

Ca urmare, în cursul lunii iunie, în ambele organizații au luat ființă resorturi sportive, care aveau să se ocupe alături de O.S.P. mai direct de organizarea sportului muncitoresc, de dezvoltarea lui în rîndurile tineretului, de lărgirea bazei de masă a mișcării sportive, de democratizarea ei.

Sportivii din toate colțurile țării au răspuns cu promptitudine la chemările patriotice lansate de partid : **„Totul pentru front, totul pentru victorie !"**, **„Prin sport, la reconstrucția țării !"**, **„Primii în sport, primii în producție !"**, punînd tot elanul lor tineresc pentru reclădirea unei Românii cu adevărat democratice.

Către acest ideal — **„primii în sport, primii în producție"** — a aspirat și a evoluat sportul de mase, sportul pus în slujba poporului, ca element de formare și de pregătire pentru viață, ca activitate menită a contribui la formarea omului de tip nou.

Laborioasa activitate sportivă de masă — și chiar de performanță — desfășurată de **O.S.P.**, de **„Tineretul progresist"** și de comisiile sportului sindical, rural, școlar și universitar a făcut ca, la scurt timp, să apară și primele rezultate concludente.

Au loc primele campionate muncitorești de box (februarie 1945), primul cros popular (martie 1945) ; se instituie noi concursuri în memoria celor căzuți în lupta antifascistă : **„Cupa Filimon Sîrbu"**, **„Cupa Slt. Godeanu C."** ; se organizează cele dintîi competiții școlare (la tenis de masă, volei, fotbal, baschet etc.) și concursuri zonale și naționale. La 30 septembrie 1945 a fost reluat campionatul districtual de fotbal al Capitalei (dotat în mod simbolic cu **„Cupa Victoria"**), susținut de 83 de grupări sindicale ; în colaborare cu C.G.M., O.S.P. organizează primele școli de instructori sportivi pentru înot (aprilie 1945), volei și baschet (iunie-septembrie 1945) etc., sub egida C.G.M. au loc primele campionate sindicale de fotbal, volei, baschet, box, șah etc. ; în Capitală O.S.P. organizează **„Ștafeta**

copiilor" (18 martie 1945) iar pe stadionul A.N.E.F. (iunie 1945), o mare demonstrație sportivă cu participarea elevilor — manifestare care s-a bucurat de prezența lui Ștefan Voitec, ministrul educației naționale, Iuliu Orban, cel dintîi secretar general al O.S.P., Odisie Pîrvulescu, acum președintele Comisiei sportive centrale din C.G.M. ș.a. Deschizînd demonstrația sportului școlar de acum trei decenii, tovarășul Ștefan Voitec a urat tuturor participanților **„o activitate mereu sporită și rodnică pe tărîmul sporturilor în cadrul noii școli democratice românești, pentru binele patriei (...) libere, independente și democratice".**

Cu privire la noile semnificații ale fenomenului sportiv, Ștefan Voitec arăta : **„Regenerarea poporului nostru după grelele încercări prin care a trecut de-a lungul istoriei și mai cu seamă în anii din urmă impune o deosebită atenție pentru sportul popular. El trebuie să înceteze a mai fi un privilegiu al unei categorii sociale restrînse, spre a deveni cale largă ce duce la desăvîrșirea fizică a marilor mase ale națiunii. Pentru tineretul nostru școlar, o activitate sportivă, dozată la o justă proporție, este mai mult decît necesară pentru îndeplinirea unui echilibru armonios între trup și suflet".**

Tot în vara anului 1945, se înființau cluburile polisportive **„C. Godeanu", „Flamura Roșie"** — Cluj, numeroase echipe și asociații sportive școlare (numai resortul sportiv al Tineretului progresist dispunea de 190 de echipe școlare după cinci luni de la constituirea sa) (5), se inițiau numeroase competiții la tenis de masă, șah, volei etc. — dotate cu **„Cupa prieteniei", „Cupa tinereții"** — campionate interșcolare, intersectoare, interorașe etc.

Echipe școlare, sătești, universitare, sindicale — ale **„Tineretului progresist"** sau ale **O.S.P.** — participau alături, în aceleași campionate de fotbal, volei ori baschet, cucerind împreună primele roade ale afirmării sportului democratic.

Fără fonduri suficiente, dar cu dinamismul și entuziasmul caracteristic, **„Organizația Sportului Popular"** a reușit în acest timp să mobilizeze tineri din cele mai depărtate colțuri ale țării și să construiască, prin munca voluntară, numeroase baze sportive. Semnificative pentru această perioadă sînt bazele amenajate de membrii Clubului Balta Albă din fostul sector II Negru, ai Clubului Dudești — Cioplea și ai Clubului Șerban Vodă etc. Se edifica astfel, treptat, în acest proces al reconstrucției țării, o nouă mișcare sportivă.

În programul său vast de transpunere în viață a sarcinii trasate de partid privind democratizarea vieții sportive, O.S.P. și-a concentrat eforturile și spre dezvoltarea sportului în mediul rural, sprijinind mai întîi înființarea, în iunie 1945, a Secției sportive a Frontului Plugarilor și apoi a comitetelor sale locale și județene. Cele două organizații, în colaborare cu C.G.M., aveau să contribuie, prin deplasarea la sate a unor echipe orășenești, la edificarea și în acest mediu a unui sport cu adevărat de masă. Tot în luna iunie, în cadrul O.S.P. lua ființă un comitet sportiv universitar care la puțin timp a pus bazele Clubului studențesc — organizația sportivă a Universității din București (6).

La rîndul lor, femeile își croiau cale largă către sport. Noțiunea de femeie sportivă, altădată doar vorbă goală, doar propagandă fără suport real în starea de fapt a sportului din trecut, începea să capete consistență.

La 1 mai 1945, 1 500 de tinere luau parte, în coloana rezervată sportivilor, la defilarea închinată sărbătoririi Zilei internaționale a muncii, O.S.P. și „Tineretul progresist" fiind organizațiile care și-au alcătuit primele echipe feminine : mai întîi la volei și atletism, apoi și la alte ramuri. În cursul lunii iunie 1945 a fost creat chiar un organism central al sportului feminin, alcătuit din reprezentante ale tuturor resorturilor O.S.P. (7).

Pentru a da amploare acțiunilor de masă menite să atragă într-o activitate sportivă permanentă și femeile, O.S.P. a instituit, începînd din iulie 1945, „Luna femeii sportive". În cadrul acestor manifestări s-au organizat numeroase concursuri cu specific net feminin și campionate intercluburi, interorașe etc. la înot, atletism, tenis de masă, tenis, volei, baschet etc.

★
★ ★

Procesul înaintării mișcării sportive spre cea din zilele noastre a cunoscut în desfășurarea sa și alte momente, alte obiective, pe care nu le rezolvase sistemul de educație al epocii anterioare.

Organizația Sportului Popular nu reușise încă să realizeze o serie de prefaceri radicale, privind valorificarea în condiții de eficiență superioară a educației fizice și sportului, îmbunătățirea locului României în ierarhia sportivă internațională etc., la baza acestei realități stînd cauze obiective.

În primul rînd, exista în mișcarea sportivă o bază materială insuficientă, care a frînat mulți ani înaintarea rapidă a sportului de masă și de performanță. În anul 1944 ea dispunea de 104 arene și terenuri de fotbal, 54 de piste de atletism, 197 de săli de sport și gimnastică, 71 de bazine de înot (8).

În al doilea rînd, mișcarea sportivă nu dispunea încă de forme și mijloace adecvate, de cadre suficiente, de o legislație specifică etc. Toate aceste transformări pe care le cunoaștem au fost determinate de însuși conținutul revoluției și al obiectivelor fundamentale ale luptei pentru victoria socialismului în țara noastră.

La 15 septembrie 1945, se împlinea un an de la înființarea Organizației Sportului Popular. Această zi a fost proclamată „Ziua sporturilor" — eveniment la care toți sportivii au fost chemați, alături de întregul popor, să desfășoare mai departe o muncă susținută pentru apărarea libertăților dobîndite în condiții atît de vitrege, pentru apărarea democrației, pentru reconstrucția țării. Era prima mare sărbătoare sportivă a țării renăscute, a mișcării sportive democratice. Cu acest prilej, secretarul general al O.S.P. reconfirma adeziunea sportivilor la programul de reconstrucție a țării inițiat de P.C.R., declarînd : **„noi sportivii din România facem legămînt să contribuim cu toate forțele la reconstrucția țării".** (9)

În a doua zi a grandioasei manifestări a avut loc defilarea sportivilor.

În fruntea coloanei miilor de sportivi care au luat parte la măreața paradă (români, maghiari, germani și de alte naționalități, veniți de pe întregul cuprins al țării), se afla o pancardă pe care era scris : **„Ziua sporturilor. Un an de sport democratic — O.S.P."**

La solemnitate au luat parte dr. Petru Groza, președintele Consiliului de Miniștri, Petre Constantinescu-Iași, Mihai Ralea, reprezentanți ai organizațiilor de masă, ai ministerelor etc.

În cuvîntarea rostită cu acest prilej, primul ministru dr. Petru Groza — care a fost și un mare animator al sportului — declara : **„Sărbătorim astăzi un an de experiență, de muncă și de luptă a Organizației Sportului Popular. Un an de luptă de cînd, conștienți de rolul și importanța sportului ca factor de cultură și progres, s-au spart bariere. S-au deschis larg pentru noi, pentru toți, cîmpuri de activitate recreativă (...). În statul democrat, sportul va fi la dispoziția tuturora. Azi începem să ne obișnuim cu gîndul că sportul nu e o... modă, un capriciu, sau un scop în sine, ci un mijloc generator de voioșie și energie, pentru fiecare din noi. Nu este o modă trecătoare ca pînă acum, ci își are adînc înfipte rădăcinile în stările de fapt ale societății moderne".**

Vizînd locul sportului în contextul vieții sociale, președintele Consiliului de Miniștri sublinia, de asemenea, că tineretul sportiv **„va fi avangarda luptătoare a reconstrucției țării și a consolidării statului democrat, care garantează tuturora dreptul la cultură, libertate și la sport".**

Cu același prilej, a apărut în presă articolul intitulat **„Ce sarcini stau în fața „Sportului Popular"** semnat de Constantin Pîrvulescu —membru al C.C. al partidului — în care se arătau direcțiile și obiectivele principale stabilite de partid, pentru ca toți oamenii muncii și, în primul rînd, tineretul din toate sectoarele de activitate **„să participe activ la mișcarea populară sportivă".** (10)

În ziua a treia a primei sărbători sportive a României democrate, la 17 septembrie, a avut loc **Conferința pe țară a Organizației Sportului Popular,** care a dezbătut pe larg programul și sarcinile noii mișcări sportive naționale, unele probleme organizatorice privind colaborarea dintre **O.S.P., „Tineretul progresist", sindicate** etc. în dezvoltarea sportului de masă, precum și probleme de ordin financiar, propagandistic etc.

Pornindu-se de la situația existentă în anul 1945 și ca rezultat al liniei politice stabilite la Conferința Națională a partidului, la 7 martie 1946, prin Decretul-lege nr. 135 se desființa vechea organizație sportivă — U.F.S.R. — iar după alte două zile, la 9 martie, Organizația Sportului Popular a fost proclamată **singurul organ de conducere a mișcării sportive naționale.**

Investirea O.S.P. ca unic organism (ce funcționa pe lîngă Președinția Consiliului de Miniștri) pentru conducerea sportului românesc a constituit o confirmare

a actului de la 15 septembrie 1944, o consfințire a unei stări de fapt existente, dar totodată și o creștere a atribuțiilor și răspunderilor sale pe acest tărîm.

Una dintre cele mai importante caracteristici ale activității O.S.P. în această etapă a constat în asigurarea caracterului de masă la toate sporturile, în valorificarea superioară a valențelor educației fizice — condiție de bază pentru promovarea progresului în sportul de performanță, în modernizarea organizatorică etc.

Noua structură a produs transformări profunde și în conținutul mișcării sportive, reflectate atît în participarea sa activă la desăvîrșirea revoluției burghezo-democratice și la înfăptuirea revoluției socialiste, cît și în sporirea numărului de membri.

Acest proces constituie dovada preocupărilor constante ale P.C.R. de a lansa pe orbita viitoarei societăți o mișcare sportivă profund democratică, menită să-și aducă contribuția majoră pe planuri multiple.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * : Documente ale Partidului Comunist Român, P.C.R. — continuator al luptei revoluționare și democratice a poporului român, al tradițiilor înaintate ale mișcării muncitorești și socialiste. Ed. politică, București, 1972, pag. 132—133.

2. * * * : Sportul, 26 iulie, 1969, pag. 2.

3. * * * : Sportul popular, nr. 2, 25 martie, 1945.

4. * * * : Gazeta sporturilor, nr. 31, 9 februarie, 1945.

5. * * * : Sportul popular, nr. 73, 22 octombrie, 1945.

6. * * * : Gazeta sporturilor, nr. 128, 10 iunie, 1945.

7. * * * : Sportul popular, nr. 65, 5 iulie, 1945.

8. SIMION I. : Cultura fizică și sportul după 14 ani de la eliberare, Scînteia 19 august, 1958.

9. ORBAN I. : Sportul popular, nr. 141, 20 septembrie, 1945.

10. PÎRVULESCU C. : Sportul popular, 17 septembrie, 1945.

N.POSTOLACHE: Un anniversaire glorieux: trois décennies depuis que l'organisation du Sport Populaire a mis les bases du nouveau mouvement sportif

Les événements d'Août 1944 ont déterminé un tournant radical dans la destinée du mouvement sportif de Roumanie. Le Parti Comuniste Roumain a réussi á réorganiser toutes les forces, mettant, en mème temps, les bases des syndicats uniques, des organisations de jeunesse et des femmes, ainsi que de l'organisation du Sport Populaire (O.S.P.) — le premier anneau d'organisation du mouvement sportif après la libération, qui est né et a évolué sous le mot d'ordre mobilisateur lancé par le P.C.R.: „Tous les sports pour le peuple!"

L'O.S.P. a été créé le 15 septembre 1944, fait consigné par le journal „România Liberă" du 15 septembre 1944, sous le titre: „L'Organisation du Sport Populaire (O.S.P.) a été instituée". Avec un actif peu nombreux, au cours de ces années décissives, l'O.S.P. a réussi, par une activité héroique à transposer dans la vie le slogan „tous les sports pour le peuple", qui este devenu un principe fondamental dans l'évolution et le développemnt du mouvement sportif national.

Toutes les manifestations initiées par l'O.S.P. et par les autres organisations de masse révolutionnaires et démocratiques, ont constitué une propagande pour le sport populaire. Ont été crées de nouveaux clubs sportifs ouvriers, on a pris des mesures pour le redressement du mouvement sportiv du point de vue economique financier.

Le 19 mars 1945, le nouveau mouvement sportif, aidé par les Editions du Parti a commencé à éditer un journal propre, dont le titre avait les mémes significations que l'organisation qui le patronnait : „Sportul popular (Le sport populaire) — journal pour la propagation du sport parmi les masses populaires".

Dans le proframme de l'O.S.P. étaient inscrits les objectifs suivants : la contribution au redressement de la vie sportive roumaine, à la propagation de l'idée selon laquelle le sport appartient á tout le peuple, à la popularisation et à l'organisation de l'activité sportive internationale, etc. Par son programme, l'O.S.P. poursuivait la progation du sport parmi les masses les plus larges. Elle a institué des groupements et des clubs sportifs dans la plupart des entreprises qui fonctionnaient dans des centres industriels, ainsi que dans le milieu rural.

N. POSTOLACHE : A Glorious Anniversary : three Decades Since the Organization of Sports for the People Laid the basis on the Sporting Movement

The August 23 events have brought about a radical turning in the destinies of the Roumanian sporting movement. The Romanian Communist Party rearganized all the forces, laid the basis of unique trade unions, of youth's and women's organization as well as of the Organization of Sports for People (OSP). The latter was the first step taken by the sporting movement after the country's liberation. It was born and it developed under the mobilizing slogan launched by the Romanian Communist Party : All the sports for the People.

The OSP was established on September 15, 1944 as testified to by an article entitled : The OSP was set up, carried by the newspaper „România liberă" (Free Romania) in its September 15 th issue. At the outset the OSP numbered few participants, but thanks to heroical efforts it really translated to life the meaning of the slogan that had been launched at its birth. This slogan became the principle that guided its evolution and development as well as that of the national sporting movement as a whole.

All the events initiated by the OSP and the other revolutionary and democratic mass organizations spread sports among the people. New workers' sporting clubs were found, measures were taken with a view to redressing the sporting movement from the economic and financial points of view.

On March 19, 1945 the new sporting movement, supported by the Publishing House of the Party, started its own newspaper which has born the title „Sportul Popular" (Sports for the People) ever since. This newspaper has spread sports among the broad masses of people ever since.

The OSP made it its aims to redeam Romanian sporting life, to spread the idea and desire of practising sports which belong to the people, popularizing and organizing the international sporting movement among others. Its programme aimed at determining the people at large to practise spotr, Sporting clubs were set up in most of the towns and villages.

SFATUL MEDICULUI

CĂLIREA ORGANISMULUI TINERETULUI CU AJUTORUL SOARELUI

Dr. IONEL ȚUGUI
Spitalul clinic „Colțea"

Organismul tineretului, fiind în plină perioadă de dezvoltare, are nevoie, pe lîngă respectarea unor reguli legate de o alimentație și o viață rațională, de respectarea unor reguli igienico-sanitare și de călirea organismului, de oțelirea lui prin factorii naturali. Indiferent că sînt sănătoși sau mai debili, mai bolnăvicioși sau dacă nu au suficientă rezistență fizică și se adaptează greu la schimbările atmosferice, cea mai eficace metodă pentru întărirea corpului o constituie călirea cu ajutorul factorilor naturali : soarele, apa și aerul, care au o influență deosebită asupra stării de sănătate. Viața nefiind posibilă în afara condițiilor de mediu, acești factori naturali ai mediului ambiant au o acțiune pozitivă deosebită asupra organismului, mai ales la vîrsta tinereții. Călirea organismului are în primul rînd un rol profilactic, de prevenire, căci el, crescînd rezistența organismului față de îmbolnăviri, mărește capacitatea lui de muncă și efort. În același timp, călirea organismului creează o stare de înviorare și de bună dispoziție a tuturor.

Dintre principalii factori naturali cu ajutorul cărora tineretul își poate căli organismul, soarele joacă un rol din cele mai importante. Soarele a fost dintotdeauna considerat ca avînd un rol pozitiv în existența viețuitoarelor, căci el, fiind sursa luminii și a căldurii, stă la baza condițiilor de existență a viețuitoarelor de pe planeta noastră. Razele soarelui, care reprezintă cel mai bogat izvor de energie, au un rol deosebit în creșterea și dezvoltarea organismului și în menținerea stării lui de sănătate. Cele 7 culori ale spectrului solar, și care alcătuiesc partea vizibilă a spectrului de lumină, reprezintă doar 40% din totalitatea razelor pe care le trimite soarele pe suprafața pămîntului. Restul îl constituie cele două benzi de raze care nu sînt vizibile : razele infraroșii (59% din totalitatea razelor solare) și razele ultraviolete (1% din totalul spectrului).

— Razele infraroșii mai sînt numite și razele calorice, căci ele încălzesc toate corpurile pe care le întîlnesc și care le absorb, transformîndu-le în căldură.

— Razele luminoase sau galbene cuprind spectrul celor 7 culori pe care le întîlnim peste tot în natură.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1976, pag. 68

— *Razele ultraviolete, numite și raze chimice, deși sînt reci, totuși ele provoacă o serie de modificări în nutriția țesuturilor, care astfel asimilează unele substanțe, participînd activ la dezvoltarea organismelor animale sau vegetale.*

Acțiunea razelor solare asupra organismului omenesc trebuie privită deci ca o cumulare a acțiunii celor trei sectoare ale spectrului solar. Razele infraroșii au proprietatea de a străbate și a pătrunde în țesuturile și organele mai profunde pe care le încălzesc. Ele, deci, ridică temperatura corpului și duc la supraîncălzire, fenomen de care trebuie să ținem seama cînd folosim radiațiile solare pentru călirea organismului.

Razele ultraviolete nu trec prin piele, căci aceasta le absoarbe și ele provoacă o serie de efecte pozitive foarte importante. Expunerea organismului la acțiunea radiațiilor solare are ca rezultat modificări ale reactivității organismului, datorită efectului biologic al razelor solare. Partea din spectrul solar cu cea mai importantă acțiune biologică o constituie radiațiile ultraviolete. Principalele efecte ale acestor radiații sînt dependente, în primul rînd, de intensitatea lor și, în al doilea rînd, de lungimea de undă a acestora. Intensitatea energiei radiante primită la suprafața pămîntului de la soare depinde direct de înălțimea soarelui deasupra orizontului, de puritatea atmosferii și de capacitatea de reflexie a suprafețelor.

Deci, dacă razele solare sînt indispensabile vieții pe pămînt, ele sînt indispensabile și sănătății omului, lucru ce-a determinat pe un scriitor francez să spună că: „dintre toate florile, cea omenească are cel mai mult nevoie de soare".

Dintre multiplele acțiuni pozitive ale razelor ultraviolete asupra organismului, le vom aminti pe cele principale.

1. Acțiunea eritemică, de înroșire a pielii. *Sub acțiunea radiațiilor ultraviolete care sînt absorbite de piele, aproape în întregime (97%), aceasta se înroșește, apare un eritem al pielii. Atunci cînd expunerea organismului la soare se face în mod nerațional (fie brusc, fie pentru o perioadă prea îndelungată), pielea se înroșește foarte puternic, suferind o adevărată arsură, de obicei la suprafață. Acest eritem, care produce usturimi, mîncărimi sau chiar dureri, apare numai cînd se iradiază prea mult timp pielea sau cînd ea este mai sensibilă la razele solare. În general, pielea este mai sensibilă la femei decît la bărbați, la blonzi decît la bruneți și la adulți decît la copii. De pe suprafața corpului, cele mai sensibile zone sînt, în ordine descrescîndă: pieptul, abdomenul și fața, fiind urmate de spate, șale, brațe, gît, genunchi, gambe.*

2. După eritem, pielea se pigmentează, se bronzează sub acțiunea radiațiilor ultraviolete. Această bronzare a pielii se poate obține și fără eritem, dacă avem grijă să iradiem pielea în mod progresiv, ca durată de timp, începînd cu scurte ședințe. Expunerea trebuie făcută de la extremitățile inferioare, treptat spre cap, pentru a ne putea da seama de toleranța și sensibilitatea tegumentară respectivă. În acest sens se recomandă ca, în general, expunerile la soare să se facă astfel: în prima zi, 3 expuneri de cîte 3—4 minute pe față și pe spate ; în zilele următoare, durata de expunere va crește zilnic, progresiv cu 2—3 minute chiar 4, ajungînd în zilele a 7-a și a 8-a la 3 expuneri de cîte 30 de

minute pe față și pe spate. Pauzele între expuneri (ședințe) vor crește de asemenea progresiv de la cîteva minute la început, pînă la 15 minute la cea de a 9—10-a expunere. Băile de soare se pot face între orele 8 și 12, atunci cînd aerul este mai puțin încălzit și mai curat. La locul de expunere la soare trebuie să existe o mișcare a aerului, necesară pentru ușurarea pierderii de căldură de către organismul care se supraîncălzește prin expunerea la radiația solară. Momentul expunerii trebuie situat la cel puțin 1—2 ore după luarea mesei, iar între baia de soare și masa următoare trebuie să existe un interval de 1—2 ore. După baia de soare este necesar să se facă o baie în mare, lac, sau un duș. Băile de soare se întrerup la apariția unei stări subfebrile și a arsurilor determinate de acțiunea radiației solare.

Cura de soare sau helioterapia trebuie să fie făcută direct pe piele, în aer liber, fără întreruperi vestimentare. Razele trebuie să cadă cît mai perpendicular pe corpul nostru, iar capul trebuie acoperit cu pălărie ușoară, prosop etc.

Temperatura aerului nu trebuie să fie mai mică de 20°, dar nici mai mare de 40°. Helioterapia trebuie individualizată nu numai la persoanele suferinde, dar și la cele sănătoase, în funcție de vîrstă, sex, sensibilitatea organismului etc.

Uneori, în timpul curei de soare, pot apărea mici tulburări ca: insomnie, lipsă de poftă de mîncare, oboseală, vărsături etc. Numai dacă se datoresc unei expuneri prelungite la soare, aceste fenomene de insolație impun încetarea temporară sau definitivă a curei. Altfel, este necesară numai modificarea regimului alimentar și reducerea timpului de expunere. Copiii, în special cei debili și în mod obligatoriu cei bolnavi, trebuie să consulte medicul mai înainte de a face o cură de soare. Toți cei care se grăbesc ca să se bronzeze plătesc totdeauna graba lor nemotivată.

3. Din celelalte acțiuni ale radiațiilor ultraviolete, amintim pe cea antirahitică, cu acțiune asupra unor substanțe din piele, care sînt transformate în vitamina D_2, antirahitică. Ele îmbunătățesc astfel schimburile nutritive și în special metabolismul fosforului și calciului, care sînt tulburate mai ales în rahitism. Tot radiațiile ultraviolete au și o acțiune favorabilă asupra respirației și circulației, cît și asupra normalizării numărului de globule albe și roșii din sînge. Indirect, ele au și o acțiune echilibrantă asupra glandelor cu secreție internă. De asemenea, ele reduc sensibilitatea dureroasă, nervoasă, în nevralgii și au o acțiune bactericidă, de distrugere a microbilor. Un proverb spune că „Unde nu pătrunde soarele pe geam, intră doctorul pe ușă!". Sub acțiunea radiațiilor solare se produc efecte locale și generale.

Efectele locale constau în îmbunătățirea circulației sîngelui în piele și țesuturi, cu efecte pozitive în nutriția celulelor, în vindecarea țesuturilor bolnave și în cicatrizarea mai rapidă a rănilor.

Efectele generale ale curei de soare sînt tonice, stimulante, cu îmbunătățirea schimburilor minerale, duc la o transpirație abundentă care curăță organismul de toxine și liniștește sistemul nervos, cînd se face corect.

În concluzie, soarele prin radiațiile lui, constituie un prieten deosebit, în special al sănătății tineretului.

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

MIHAI IONESCU
Ziarist

25. CONCEPȚIE DE JOC. Modul fundamental de interpretare a jocului, concretizat într-un ansamblu unitar de idei și norme de bază ce călăuzesc organizarea și desfășurarea jocului. Concepția de joc înglobează un mănunchi de trăsături fundamentale și de caracteristici reflectînd esența jocului, pentru o mai bună înțelegere și practicare a acestuia pe plan competițional. Ideile călăuzitoare care se impun a fi situate la baza concepției de joc a echipelor noastre sînt : abordarea jocului la nivelul maxim al posibilităților fizice și psihice ale jucătorilor ; pregătirea și desfășurarea acțiunilor tehnico-tactice în ritm alert și creator ; înțelegerea elastică a rolului jucătorilor în organizarea și desfășurarea acțiunilor de atac și apărare ; îmbinarea specializării jucătorilor cu pregătirea multilaterală ; dezvoltarea capacității jucătorilor de a acționa colectiv, ofensiv și eficient ; menținerea pe întreaga durată a jocului a unei comportări exemplare.

26. CONCEPȚIE DESPRE JOC. Ansamblu de principii prin care se interpretează aspectele multilaterale ale activității fotbalistice în general.

27. CONCEPȚIE TACTICĂ. Modalitate de înțelegere și aplicare a tacticii speciale a jocului, în cadrul căreia se iau măsuri corespunzătoare în funcție de adversar, de teren, de miză, condiții meteorologice etc. Concepția tactică stă la baza pregătirii obișnuite a meciurilor de campionat.

28. CONTRAATAC. Element de structură a tacticii colective, reprezentînd riposta ofensivă a unei echipe în apărare, împotriva adversarului pătruns în dispozitivul său defensiv. Contraatacul — adeseori greșit identificat cu orice trecere din apărare în atac — apare ca o formă specială de acțiune a jocului ofensiv, inițiată în propria jumătate de teren, după o construcție foarte simplă și cu o declanșare explozivă, caracteristici care-l deosebesc de atacul propriu-zis, pozițional, mai complex, mai combinativ și mai larg încadrat în timp. Momentul declanșării contraatacului este determinat de recuperarea mingii și poate fi considerat optim, atunci cînd dominarea adversarului îl situează pe acesta pe poziții de atac avansate, care permit echipei în apărare construirea unor acțiuni prin surprindere, desfășurate în mare viteză, pe direcția de finalizare. În funcție de această direcție de finalizare contraatacul poate fi frontal sau pe aripi.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1976, pag. 71

29. DEGAJARE. Transmiterea mingii, făcută de apărători, departe de zona propriei porți, pentru evitarea unei acțiuni periculoase a adversarului. Este specifică fundașilor, dar în condițiile fotbalului modern o asemenea execuție nu trebuie să lipsească din arsenalul tehnic individual al fiecărui jucător, indiferent de postul pe care îl ocupă în echipă. Pentru a fi utilă, o degajare trebuie să îndeplinească cîteva condiții de bază și anume : traiectoria mingii, în aer, să depășească înălțimea jucătorilor ; transmiterea balonului să se facă cu precizie, variat ca direcție și cu foarte mare rapiditate.

30. DEMARCARE. Acțiune prin care un jucător caută să scape de marcajul adversarului, pentru a-și creia o situație de joc favorabilă, în atac. O demarcare corectă presupune o distanță corespunzătoare față de partener, deplasarea într-o zonă liberă executată rapid, înșelarea vigilenței adversarului prin țîșniri și opriri brusce, prin repetate schimbări de direcție și ritm.

31. DEPLASARE. Mișcarea jucătorului în teren, fără minge, în scopul realizării unui plasament mai bun și al realizării legăturii între compartimente. Se execută în ritm diferit, în raport cu necesitățile fazei : lent, alert, rapid.

32. DEPOSEDARE. Acțiunea jucătorilor în apărare prin care se urmărește zădărnicirea posibilității adversarului de a intra în posesia mingii, iar în cazul că acest lucru nu a putut fi evitat, scoaterea mingii din posesia adversarului. Procedeele de deposedare, în această din urmă situație, sînt determinate de poziția apărătorului în teren. Vom avea, astfel, deposedarea din față, prin urmărire (cînd jucătorul din apărare a fost depășit), din lateral și, în ultimă instanță, prin alunecare.

33. DETENTĂ. Calitate fizică complexă rezultînd din îmbinarea forței și rezistenței cu dexteritatea de a realiza execuția respectivă într-un mod cît mai coordonat. Se face vizibilă la acțiunea de săritură și la loviturile cu capul ale jucătorului de cîmp și la acțiunea de săritură și aruncare a portarului.

34. DEVIERE. Execuție tehnică utilizată pentru schimbarea direcției mingii. Ajută la desfășurarea cu mai mare rapiditate a fazei și urmărește derutarea adversarului. Se execută cu piciorul, cu capul și cu pieptul, mingea mai mult izbindu-se de suprafața oferită.

35. ELAN. Avîntul pe care îl ia jucătorul, din locul de plecare și pînă în momentul contactului cu mingea. Este în funcție de distanța la care se intenționează a fi expediat balonul și de forța imprimată acestuia. Pentru pasele scurte sau medii, de pildă, elanul se reduce atît ca viteză cît și ca distanță, în timp ce pentru degajările lungi și trasul la poartă elanul se mărește.

36. ELEMENT TEHNIC. Forma generală a mișcărilor, prin care se acționează în manevrarea mingii, în raport cu sarcinile jocului și regulile acestuia. Are un caracter abstract și valabil numai ca structură generală a mișcării. De exemplu : lovirea mingii cu piciorul, deposedarea, lovirea mingii cu capul etc.

Proletari din toate țările uniți-vă!

ANUL XXIX, NR. 6, IUNIE, 1976

CUPRINS

A. NICU : Partidul Comunist Român, inițiatorul și călăuzitorul educației fizice și sportului din țara noastră 2

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

CRISTINA HUREZEANU : Cu privire la selecția inițială în clasele speciale de gimnastică ritmică . . 6

AL. TATU : Forme și mijloace ale activității de educație fizică și sport în taberele de la mare pentru copii și școlari 10

TEHNICĂ-METODICĂ-ANTRENAMENT

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Învățarea jocului de handbal prin jocuri de mișcare și pregătitoare (III) 15

E. IUNKER, V. COȘARIU : Încălzirea în gimnastica sportivă masculină 20

MEDICINĂ SPORTIVĂ

M. GEORGESCU, C. ALEXANDRESCU, CRISTINA FOZZA, V. DIMITRIU, G. CHEREBEȚIU, VIORICA NICOLAESCU : Capacitatea de efort anaerob a elevilor și elevelor din școala primară 24

OPINII-CONSULTAȚII

* * * : Programa pentru susținerea examenului de definitivat în învățămînt — educație fizică, profesori categoriile I și a II-a 33

GEORGETA CHIRIȚĂ : Direcțiile de dezvoltare și perfecționare a învățămîntului în etapa actuală (II) . 38

A. GAGEA : Eseu despre forță . . 44

D. MANOILEANU : Premise teoretice ale elaborării unei concepții de joc și de arbitraj în rugby . . . 49

FILE DE ISTORIE

GH. POPA, O. GLIGOROVICI : Societatea de educație fizică, „Șoimii României" din Sînnicolau Mare . . 56

ANA PUȘCHILĂ : Umanismul lui Pierre de Coubertin 60

PORTRET

VL. MORARU : Steve Williams — urmașul lui Tommie Smith . . . 62

SFATUL MEDICULUI

I. ȚUGUI : Apa și aerul, mijloace de călire a organismului tineretului 65

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, MIRCEA COSTEA (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 12.41.49. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Departamentul export-import presă, București, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — Box 3901, Telex : 011631

PARTIDUL COMUNIST ROMÂN, INIŢIATORUL ŞI CĂLĂUZITORUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI DIN ŢARA NOASTRĂ

Conf. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări
al C.N.E.F.S.

În cei 55 de ani de existenţă a Partidului Comunist Român şi cei 32 de ani cît numără orînduirea socialistă a României s-a probat ca niciodată în istoria noastră milenară lărgimea şi profunzimea unui front de problematici şi de fapte care au zguduit conştiinţele şi le-au returnat într-o nouă plămadă, care au modificat revoluţionar peisajul nu numai social, dar şi cel geografic al unui spaţiu pe care stau aşezate peste douăzeci de milioane de oameni uniţi prin comunitatea graiului, a spiritualităţii şi materialităţii lor.

Ilegalitatea şi legalitatea P.C.R. deopotrivă au însemnat o continuă şi aprigă zbatere pentru răsturnarea unei lumi învechite, obosite, încărcate de tare şi clădirea alteia, proaspătă, echitabilă, prosperă, accesibilă, generoasă şi deschisă împlinirii oricărui destin colectiv sau individual.

Primii 32 de ani de construcţie socialistă, cei mai grei din procesul înnoitor pe care partidul l-a transformat în profesiunea sa de credinţă, într-o unică aspiraţie istorică şi într-o cutezanţă adînc revoluţionară — sînt o probă uriaşă de gîndire filozofică transpusă, pusă metodic într-o realitate măsurabilă cu mintea, cu ochiul şi cu sufletul.

Undeva — dar nu aruncat, nici improvizat, — plasat doar în zonele încă nedecise ale întîlnirii factorilor educogeni cu cei ai sanogenezei, ai homeostaziei biologice şi psiho-sociale a maselor educaţia fizică şi sportul dobîndesc în acest interval dimensiunea unui fenomen.

N-a fost o simplă şi patetică făgăduinţă integrarea pe care clasicii marxişti au făcut-o exerciţiilor fizice cu un secol în urmă în procesul de formare a generaţiilor viitoare alături de instrucţia intelectuală şi politehnică, şi educaţia estetică şi etică. Ei au preluat critic testamentul socialiştilor utopişti ai secolului XIX în această direcţie, care la rîndul lor culeseseră prin intermediul umaniştilor din epoca Renaşterii tot ceea ce lumea antică grecească realizase mai înalt în planul educaţiei, prin crearea echilibrului armonic între frumos şi bun, între

componenta organică și spirituală a ființei umane. Acest concept al educației integrale pe care Marx îl anunța în „Instrucțiunile" adresate delegaților Consiliului central provizoriu la Congresul de la Geneva al Internaționalei I din 1866, avea să constituie și pentru P.C.R. călăuza gîndirii și acțiunii sale de-a lungul întregii existențe. Toate documentele, hotărîrile și sistemul actelor normative elaborate înainte de 23 August 1944 și îndeosebi după momentul istoric al Eliberării, în acest domeniu, reprezintă stăruința, clarviziunea și identificarea partidului nostru cu sensurile și cu finalitatea conceptului integral de educație comunistă. Din interiorul ei, din arsenalul ei, n-au încetat o clipă să facă parte exercițiile fizice, sub formă variată de manifestare, necunoscută și nebănuită în trecut. Întreaga evoluție a domeniului, crearea cadrului organizatoric, a fundamentului juridic, apariția unor concepte și categorii noi în teoria și practica lui, reprezintă reflexul preocupării pe care P.C.R. i-a adresat-o neîncetat. Actul de înființare a Organizației Sportului Popular din 15 septembrie 1944, hotărîrea de partid din 26 iunie 1949 asupra stimulării și dezvoltării educației fizice și sportului prin care se înființa Comitetul de Cultură Fizică și Sport pe lîngă Consiliul de Miniștri ca organ central care avea sarcina să realizeze politica partidului în acest domeniu, hotărîrea de partid și a Consiliului de Miniștri din 2 iulie 1957 privind reorganizarea mișcării sportive naționale și care înlocuia vechiul organ cu cel al Uniunii de Cultură Fizică și Sport, organizație cu larg caracter obștesc, Salutul C.C. al P.C.R., al Consiliului de Stat și al Consiliului de Miniștri adresat de către tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU primei Conferințe pe țară a mișcării sportive din 1962, crearea Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport cu ocazia Conferinței pe țară din 1967, Salutul C. C. al P.C.R. și al Consiliului de Miniștri adresat acestui for cu această ocazie, Hotărîrea plenarei C. C. al P.C.R. din 28.II.—2.III.1973 privind dezvoltarea în continuare a educației fizice și sportului în țara noastră, Mesajul tovarășului secretar general al P.C.R. — NICOLAE CEAUȘESCU adresat la a III-a Conferință pe țară a mișcării sportive, toate hotărîrile luate pe linie de sindicate, de U.T.C., și de UCECOM etc., ca și Legea nr. 29 din decembrie 1967 privind dezvoltarea educației fizice și sportului — constituie tot atîtea etape și momente care marchează dinamica fenomenului, diversificarea și integrarea lui în contextul vieții noastre sociale în decursul celor 32 de ani de construcție, de așezare și consolidare a orînduirii noastre.

Conceptul de educație fizică și de sport al maselor este primul element nou și caracteristic pe care domeniul îl cîștigă ca un efect nemijlocit al ideologiei marxiste pe care partidul a implantat-o în realitatea sa. Exercițiul fizic nu are caracter de clasă, dar integrat într-un astfel de sistem, cu o astfel de formalitate se transformă într-un instrument, o forță cu rezonanță politică, cu scop social, cu valoare ideologică. El devine, pe cale revoluționară, un bun al tuturora și nu mai rămîne un apanaj doar al celor avuți. Omogenizarea structurii sociale, a structurii de clasă dă circulație în toate sensurile acestui bun social și-i mărește treptat accesibilitatea, penetrația în toate ungherele vieții. Crearea unui climat al unei convingeri la nivelul unei mari colectivități care tinde să aparțină într-un interval scurt de timp întregului popor pentru practicarea continuă și sistematică a exercițiilor fizice este un atribut pe care doar orînduirea socialistă și comunistă îl pot avea autentic și aprioric. Această idee nu este nouă. Ea a vehiculat mult în sec. XIX, dar limitele orînduirii capitaliste n-au îngăduit generozității ei să devină o realitate. Într-o perioadă istorică concentrată — surprinsă însă în interiorul orînduirii socialiste — acest deziderat capătă contururile unei realități impresionante și indubitabile. Acțiunea, desigur, se află în plină desfășu-

rare, ea se găsește cuprinsă în tempoul dezvoltării întregii noastre vieți sociale, dar ansamblul ei, căutările și realizările ei conving că educația fizică și sportul de masă se contopesc într-o mișcare amplă și ireversibilă. Revoluția noastră culturală a dus la generalizarea învățămîntului de 10 ani, fapt care arată că întreaga populație școlară a țării traversează în perioada sa de creștere procesul educației integrale de esență comunistă, din care fac parte și educația fizică și sportul. Aceasta este calea, desigur, pe care o dorim mai mult și mai bine bătătorită, a formării la nivelul întregului popor a convingerii, a opțiunii lui pentru exercițiul fizic.

Întreg eșafodajul sportului de performanță a cunoscut o dezvoltare de o impetuozitate care a surprins, a intrigat, dar care l-a și impus pe plan internațional. Poporul nostru, ca și altele de altfel, n-a trăit niciodată criza reprezentării sale prin oamenii de seamă, detașați din cadrul valorilor umane medii. Dar niciodată ca în orînduirea socialistă (și am în vedere suprafața de realizare a sportului de performanță) nu a fost mai atent cultivat și promovat talentul motric. O viață socială, o doctrină politică, o ideologie se confirmă sau eșuează, se sting sau răsar, se judecă și se verifică după modalitatea de împlinire a aspirațiilor omului, după înlesnirile pe care i le fac sau lanțul nesfîrșit al obstacolelor pe care i le „pun" în actul devenirii sale.

Evantaiul posibilităților de manifestare, de însuflețire pînă la incandescență, de urcat pînă la treptele cele mai ridicate ale iluminării doar orînduirea noastră i l-a asigurat poporului român. Această orînduire ne-a învățat să trăim și să gîndim la școala marii cutezanțe și afirmări, să dorim și să fim de multiple ori campioni mondiali, olimpici și continentali, să nu ne oprim, să nu poposim o clipă, pentru că nu trebuie să cunoaștem starea de suficiență sau de oboseală, să mărim prestigiul tineretului nostru, să-i dezvăluim și să-i înnobilăm valențele, să-l așezăm cu contur de model la rangul valorilor umane supreme.

Îmbinarea dialectică dintre caracterul instituțional și cel obștesc al structurilor și funcționalității organismelor mișcării sportive constituie de asemenea o interesantă viziune și experiență, care și-au dovedit temeinicia. Importanța și dimensionarea frontului ei n-au putut lăsa nici legiuitorul, nici edilul, nici organele locale ale puterii de stat indiferenți la evoluția și conținutul atît de dinamic al fenomenului. Toate formele de conducere ale mișcării sportive, concepute și apărate prin înaltele decizii ale partidului concretizează căutarea și adaptarea soluțiilor etapelor de dezvoltare a societății noastre, pe care fenomenul trebuie s-o slujească. Dar niciodată caracterul de voluntariat, de adeziune liberă, de dăruire a potențialului intelectual, organizatoric și afectiv de către individ n-a fost nici uitat, nici ignorat. Această împletire de interese, cu sensuri reciproce de circulație între colectivitate și individ, între organul de stat și opțiunea liberă a cetățeanului, constituie, în esență, încă o școală a pregătirii, a formării deprinderii acestuia de a participa activ, onest și detașat de privilegii egocentriste la treburile publice. Și pe acest drum partidul își educă poporul, din care a rezultat, pentru a-l pregăti treptat, dar ferm ca să știe cum să preia și să rezolve multitudinea sarcinilor sociale.

Includerea în amplul proces de sistematizare și urbanizare a edificiului sportiv, nominalizarea în bugetul statului și al organelor teritoriale ca și al întreprinderilor industriale, economice și cooperatiste a investițiilor și cheltuielilor reclamate de educația fizică și sportul de masă, pe de o parte și de cele ale sportului de înaltă performanță, pe de altă parte, certifică nu numai acceptarea

realității mișcării sportive, ci profunda ei implantare în strategia complexă a partidului și statului nostru. El a creat-o și el o conduce !

Întregul sistem de formare și promovare a cadrelor de specialitate, nominalizarea profesiunii de antrenor în inventarul activităților și îndeletnicirilor cu valoare socială din țara noastră, existența organigramelor care servesc mișcarea sportivă, baza materială și inventarul educației fizice și sportului (indiferent de rețelele în care se găsesc distribuite), condițiile de integrare socială a sportivilor de înaltă performanță, coparticiparea ministerelor, organelor și instituțiilor centrale la controlul, îndrumarea și sprijinul direct dat desfășurării acestui front atît de larg al manifestării sportive completează imaginea modului în care P.C.R. a conceput și îndrumat domeniul pe care îl reprezentăm. Prezența în cîmpul vizual al partidului, analiza critică cu care acesta a însoțit și prin care a determinat traiectoria educației fizice și sportului în aceste trei decenii și mai bine de cînd conduce cu atîta hărnicie și devotament destinele României socialiste, a însemnat, de fapt, totul, pentru că ea explică, în ultimă analiză, existența noastră ca instituție și ca oameni cu destinație și eficiență socială.

De menționat că în toate documentele partidului inițiate în acest domeniu n-a lipsit propoziționea : „pentru dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din țara noastră", propoziție care exprimă, în fond, teza sa esențială, rațiunea sa de a fi — dăruirea pînă la marginea din urmă a oricărei energii pentru binele acestui popor, pentru lumina și avuția sa de mîine și de întotdeauna, pentru demnitatea și perenitatea sa pe acest pămînt.

Acestei dovezi de grijă, acestui semn de ideal neabătut nu ne rămîne, și parcă nu-i suficient doar atît, decît să-i oferim toată puterea, înțelepciunea, experiența și năzuința noastră.

Educația fizică și sportul în învățămînt

CU PRIVIRE LA SELECȚIA INIȚIALĂ ÎN CLASELE SPECIALE DE GIMNASTICĂ RITMICĂ

Prof. CRISTINA HUREZEANU
Școala generală nr. 199 — București

În perioada actuală funcționează în țara noastră școli generale cu clase speciale de gimnastică (sportivă și ritmică). Înființarea lor se înscrie pe linia progresului continuu al sistemului de instruire și educare a copiilor. Cu cît mai numeroase vor fi asemenea școli pe întinsul țării, cu atît pregătirea multilaterală a copiilor se va îmbunătăți, cu atît se vor descoperi mai ușor elemente talentate pentru gimnastica de performanță, clasele speciale constituind pepiniere pentru formele mai avansate de pregătire (cluburi, asociații sportive, centre de pregătire etc.). Clasele speciale își desfășoară activitatea practică cu cîte 4 ore de gimnastică pe săptămînă, potrivit unui program elaborat în acest sens de către Ministerul Educației și Învățămîntului.

Îmi desfășor activitatea ca profesoară de educație fizică la Școala generală nr. 199 din Capitală, cu clase speciale de gimnastică ritmică, în condiții corespunzătoare de lucru. Reușesc să ating obiectivele și sarcinile didactice în conformitate cu prevederile din „Programa de gimnastică modernă-ritmică". Dar nu în aceeași măsură am avut posibilitatea să rezolv și problema selecției inițiale în vederea constituirii clasei I specială.

Pentru selecția primară a copiilor în vederea gimnasticii de performanță există, în prezent, mai multe modele de baterii de teste, cum sînt, de pildă, cel elaborat de Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport din București, cel preconizat de Catedra de gimnastică a Institutului de educație fizică și sport din București și cel propus de Catedra de gimnastică a Institutului de cultură fizică din Moscova (acesta din urmă publicat parțial în literatura noastră de specialitate). Cu conținuturi cuprinzătoare, aceste baterii au anumite puncte de vedere diferite. Iată, spre exemplificare, testele din cele trei baterii extrase din fișele de investigare ale instituțiilor respective :

I. Fișa sportivului elaborată de Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport din București.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1976, pag. 6

Date antropometrice și probe privind pregătirea fizică generală a începătorilor la toate sporturile : 1. Talia; 2. Greutatea (kg); 3. Anvergura (cm); 4. Alergare de viteză — 50 m (în sec. și zecimi); 5. Săritura în lungime de pe loc (m); 6. Alergare de rezistență : 600 m (de la 6 la 11 ani, min. și sec.); 7. Aruncarea mingii de oină de pe loc ; 8. Menținut în atîrnat la bara fixă, cu brațele îndoite ; 9. Naveta (timp realizat în sec. și zecimi); 10. Abdomen — ridicarea trunchiului din culcat în șezînd și revenire (număr de execuții corecte în 30 sec.); 11. Mobilitate coxofemurală (cm).

Probe privind pregătirea specifică a începătorilor la GIMNASTICĂ SPORTIVĂ ȘI MODERNĂ—RITMICĂ: 1. Flotări în sprijin culcat (număr de repetări); 2. Tracțiuni în brațe din atîrnat (număr de repetări); 3. Sfoară laterală (distanța de sol în cm); 4. Sfoară înainte (distanța de sol în cm) ; 5. Podul din culcat (distanța brațe-călcîie în cm) ; 6. Echer atîrnat menținut (sec.); 7. Atîrnat răsturnat la scara fixă-menținut (sec.).

II. Fișa de cercetare preconizată de Catedra de gimnastică a Institutului de educație fizică și sport din București.

Indici biometrici : 1. Talia; 2. Greutatea; 3. Perimetrul toracic.

Indici biomotrici : 1. Forță : a) brațe (număr de flotări în 15 sec) ; b) abdomen (ridicarea picioarelor la orizontală din atîrnat la scara fixă, număr de ridicări în 15 sec.) ; c) spate, din culcat pe ladă cu corpul îndoit, extensia și flexia triunchiului (număr de repetări în 15 sec.); d) picioare, stîng și drept-separat, genuflexiuni pe un picior (număr de execuții); 2. Mobilitate — sfoară cu stîngul și cu dreptul și laterală (în grade); podul la scară fixă (se înregistrează șipca pînă la care poate coborî executanta cu brațele întinse); din stînd pe banca de gimnastică — îndoirea înainte a trunchiului (se înregistrează centrimetrii, de la vîrful degetelor pînă la nivelul băncii); 3. Exercițiu de coordonare cu caracter specific de gimnastică; 4. Exercițiu de îndemînare: săritură peste bastonul apucat la înălțimea umerilor.

III. Teste privind aprecierea pregătirii fizice în cadrul selecției primare propuse de Catedra de gimnastică a Institutului de cultură fizică — Moscova (8—9 ani): 1. Alergare pe 20 m, cu start de sus (sec.); 2. Alergare 30 m din poziția culcat: 15 m într-o direcție, 15 m în direcție opusă (sec); 3. Îndoirea și întinderea brațelor din atîrnat — tracțiuni (număr de repetări) ; 4. Sărituri în lungime de pe loc (cm) ; 5. Îndoirea și întinderea rapidă a brațelor din sprijin culcat cu mîinile pe banca de gimnastică, iar cu picioarele pe șipca a cincea a scării fixe, corpul întins (număr de repetări); 6. Atîrnat la scara fixă, îndoirea și întinderea picioarelor pînă în atîrnat echer (număr de repetări); 7. Din stînd facial îndoit atîrnat dorsal la scara fixă, din forță, trecere în atîrnat răsturnat cu îndoirea și întinderea picioarelor (număr de repetări); 8. Podul din culcat ; 9. Din așezat depărtat, aprecierea gradului de îndoire înainte a trunchiului; 10. Din stînd la scara fixă în poziția I sau a III-a, sprijinit — aprecierea înălțimii la care se ridică piciorul întins (dreptul și stîngul) înainte, lateral și înapoi; 11. Aprecierea gradului de răsucire a tălpilor în afară.

O privire comparativă a bateriilor scoate în relief diferențe privind vîrsta selecției inițiale (6 ani — Centrul de cercetări și Catedra de gimnastică I.E.F.S. București, 8—9 ani — Catedra de gimnastică a Ins-

titutului de cultură fizică din Moscova), precum și deosebiri privind mijloacele, testele, metodele de investigare. Care baterie de teste este mai eficientă și mai utilă pentru selecția inițială în clasele speciale de gimnastică?

Aceste puncte de vedere diferite explică de ce, în prezent, admiterea copiilor în clasa I specială de gimnastică se rezolvă în general de către profesori după aprecieri personale. Faptul că se acordă credit pregătirii și experienței profesorilor este justificată: fiecare specialist este în măsură să efectueze o selecție. Dar așa cum bateriile de teste prezentate mai sus au puncte de vedere diferite, tot astfel și criteriile, volumul și conținutul probelor de admitere, aplicate în mod independent, diferă. Personal, mi-am orientat investigările în vederea selecționării copiilor pentru clasa I specială de gimnastică ritmică spre următoarele 4 probe: **1. Verificarea aspectului general al corpului și depistarea deficiențelor fizice.** Se știe cît de importantă este forma armonioasă a corpului în gimnastică în general și în gimnastica feminină în special, prin faptul că echipamentul se mulează perfect pe corp, evidențiind proporțiile, influențînd impresia și aprecierile. Copiii cu deficiențe scheletice nu vor fi reținuți pentru performanță. **2. Verificarea detentei pe verticală** (neprevăzută în bateriile exemplificate). Toate săriturile artistice (din dansul clasic sau modern) sînt rezolvate prin detentă. Această calitate rezolvă și una din cerințele importante ale regulamentului: amplitudinea. O bună detentă asigură „plutirea" amplă în spațiu, element esențial al spectaculozității. **3. Verificarea simțului ritmic** (neprevăzută în bateriile citate) conform regulamentelor. Gimnastica ritmică se desfășoară cu acompaniament muzical. În decursul exercițiilor se succed diferite ritmuri, de la cele mai lente, pînă la cele mai dinamice. Persoanele aritmice și amuzicale nu sînt indicate pentru performanță în gimnastica ritmică. **4. Controlul coordonării.** Coordonarea și îndemînarea sînt foarte importante, ele fiind în mică măsură perfectibile în procesul de pregătire, făcînd parte din cadrul ereditar stabil.

Fără să am confirmarea unor cercetări, ci doar documentarea teoretică și o experiență practică de aproximativ 15 ani ca sportivă de performanță, am considerat că pentru trierea copiilor în clasa I specială de gimnastică ritmică (6 ani) mijloacele pe care le-am folosit sînt mai legate de particularitățile de structură și efort specifice acestui sport, decît ar fi alergarea pe 600 m sau îndoirile și întinderile de brațe (flotările) din sprijin culcat facial. S-ar putea ca probele pe care le-am utilizat să nu fie cele mai edificatoare sau să fie insuficiente. De aceea sînt de părere că este necesară elaborarea și oficializarea criteriilor de selecție și a măsurilor organizatorice privind admiterea în clasa I specială stabilindu-se un model unitar de selecție care să cuprindă testele cele mai semnificative. O astfel de măsură ar avea repercusiuni pozitive asupra valorii calitative a acestor clase.

O soluție care ar favoriza îmbunătățirea valorică a clasei I specială ar putea fi instituirea unei perioade de preselecție efectuate pe parcursul ultimului an la grădinițele arondate acestor școli (vîrsta 4—5 ani). Astfel alegerea copiilor pentru clasa I specială ar putea fi realizată la încheierea activității din grădiniță. Metoda aceasta este folosită cu succes de cadrele Liceului de gimnastică din Municipiul Gh. Gheor-

ghiu-Dej, unde a fost depistată și pregătită campioana europeană Nadia Comăneci. O altă soluție aș vedea în transformarea activității de educație fizică a tuturor claselor I, dintr-o asemenea școală, în perioadă de preselecție, iar formarea clasei speciale să fie definitivată numai cu începere din clasa a II-a. În acest fel, ar fi timp suficient pentru studierea mai amănunțită a copiilor, pentru efectuarea anumitor calcule statistico-matematice ale datelor lor și, în consecință, ar fi posibilă o triere mai exactă a celor care merită să facă parte din aceste clase speciale. O altă soluție ar fi acordarea primului trimestru pentru preselecție, clasa specială urmînd să fie constituită odată cu începerea trimestrului al II-lea.

Stabilirea modelului de selecție, unitar pe întreaga țară, precum și elaborarea programei de desfășurare a admiterii în clasele speciale ar avea fără îndoială efecte pozitive, știut fiind că valoarea și rezultatele unei clase sînt determinate de calitatea celor care o compun. O selecție inițială exigentă, efectuată pe baza unor criterii științifice adecvate, ar micșora coeficientul de eroare în alcătuirea claselor, ar scădea procentul de pierderi pe parcurs, ar mări numărul elementelor talentate și, în același timp, ar scurta durata de pregătire, asigurînd un progres mai rapid pe drumul afirmărilor și victoriilor sportive.

CRISTINA HUREZEANU : La sélection initiale dans les classes spéciales de gymanstique rythmique

Dans l'article il est montré que l'eficience des écoles avec des classes spéciales de gymnastique (récemment créées) pourrait être augmentée à condition d'éviter le triage des enfants par les professeurs selon des critères personnels, situation générée par le fait qu'il manque un modèle unitaire de sélection. A ce but on propose : l'élaboration et l'application d'un programme unitaire d'admission dans la classe spéciale ; institution d'une période de présélection, la spécialisation se faisant à partir de la II-e classe. Dans le programme unitaire il est suggéré l'introduction de deux épreuves : vérification de la détente sur la verticale et vérification du sens rythmique (ces épreuves manquant de tous les programmes existants, chez nous et à l'étranger).

CRISTINA HUREZEANU : On the Initial Selection in Special Classes of Ryhthmical Gymnastics

The authoress concentrates her attention on the lack of a single selection model in the recently created special rhythmical gymnastics classes. She demonstrates that it is necessary to avoid personal criteria as far as selection is concerned and proposes : the drawing up and application of a single entrance programme in these special classes ; the organization of a preselection period, specialization starting in the second form. The authoress suggests the introduction of two tests in the programme : the test of vertical detente and the sense of rhythm, which are not yet included in relevant programmes, both at home and abroad.

FORME ŞI MIJLOACE ALE ACTIVITĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT ÎN TABERELE DE LA MARE PENTRU COPII ŞI ŞCOLARI

Prof. ALEXANDRU TATU
Grupul şcolar de construcţii
Traian Vuia — Cluj-Napoca

În fiecare vacanţă de vară a elevilor, prin grija partidului şi statului nostru faţă de „florile ţării" — schimbul de mîine al societăţii noastre, îşi deschid totodată larg porţile taberele de la mare, unde acţiunile de călire, cele recreative, distractive şi sportive ocupă un loc însemnat. Taberele constituie unul dintre cele mai bune mijloace pentru odihna activă, pentru întărirea sănătăţii, pentru refacerea energiei, pentru dezvoltarea fizică, intelectuală şi morală. Ele oferă posibilitatea educării şi instruirii elevilor, lărgirii orizontului lor de cunoştinţe.

Activitatea de educaţie fizică şi sport se organizează pe grupe, alcătuite pe criterii de vîrstă, de sex şi de dezvoltare fizică. Cadrele didactice, repartizate pentru a lucra în tabere, trebuie să cunoască aceste particularităţi şi să ţină seama de ele în întreaga muncă de organizare şi de desfăşurare a activităţilor obligatorii şi a celor facultative din tabere, să găsească metodele şi mijloacele cele mai potrivite pentru educarea şi instruirea întregului colectiv de elevi din tabără.

Activitatea de educaţie fizică şi sport în taberele de la mare se desfăşoară sub două forme, şi anume :

I. Activitatea obligatorie necompetiţională ;
II. Activitatea facultativă competiţională.

I. Activitatea obligatorie necompetiţională

Această activitate constă în formele organizatorice de predare, afectate şi însuşite, a unui volum minim de cunoştinţe, de priceperi şi de deprinderi, strict necesare pentru îndeplinirea sarcinilor activităţii de educaţie fizică din taberele de la mare : întărirea sănătăţii, dezvoltarea şi fortificarea fizică, odihna activă, călirea organismului, dobîndirea unor deprinderi motrice de bază, iniţierea în tehnica şi tactica unor ramuri de sport.

Această activitate trebuie să atragă şi să angreneze toţi copiii şi şcolarii din tabere, în mod organizat, ritmic, sistematic, metodic, avîndu-se grijă să nu-şi facă loc formele rigide, de severitate exagerată, care provoacă reacţii negative la copiii neiniţiaţi, comozi, lipsiţi de aptitudini sau de deprinderi elementare pentru exerciţiile fizice.

Activitatea obligatorie necompetiţională cuprinde unele forme simple şi larg accesibile de practicare a exerciţiilor fizice de către toţi copiii şi şcolarii care merg în taberele de la mare, şi anume :

a) gimnastica de înviorare ;
b) călirea organismului ;
c) jocuri de mişcare ;
d) turism (plimbări, drumeţie, excursii);
e) iniţiere în înot ;
f) demonstraţii şi serbări.

În toate taberele de la mare aceste forme „obligatorii" de educaţie fizică trebuie să capete un caracter mai liber, atractiv şi variat, folosindu-se, în acest scop, acele metode de lucru care generează o ambianţă de elan şi convingere

pentru practicarea exerciţiilor fizice, în strînsă legătură cu tot ceea ce oferă cadrul şi mediul marin : apă, soare, nisip etc.

Unele din aceste activităţi obligatorii se vor desfăşura zilnic (gimnastică de înviorare, călirea organismului, jocurile de mişcare, iniţierea în înot şi plimbările), iar altele — de două-trei ori pe săptămînă sau o dată, de două ori pe serie (14 zile ; excursiile, demonstraţiile şi serbările).

Pregătirea pentru manifestaţiile de masă, care este foarte utilă educării copiilor şi şcolarilor, trebuie să fie organizată şi desfăşurată cu deosebită grijă, cu un consum minim de timp şi de energie, pentru a nu afecta odihna şi recreaţia copiilor.

Întreaga activitate obligatorie este organizată şi condusă de profesorii de educaţie fizică, cu sprijinul efectiv zi de zi al educatoarelor, al comandanţilor-instructori de pionieri, al profesorilor de alte specialităţi şi al personalului medico-sanitar din tabere.

II. Activitatea facultativă competiţională

Această activitate reprezintă forma de practicare la liberă alegere a exerciţiilor fizice, după preferinţele copiilor din tabără. Fiecare tînăr trebuie să fie atras, ajutat, încurajat şi stimulat pentru a se înscrie la aceste activităţi.

Activitatea de educaţie fizică din tabere trebuie să se desfăşoare în aşa fel încît să atragă întreaga masă de copii, insuflîndu-le dragostea pentru practicarea sistematică a exerciţiilor fizice.

În programul zilnic al unei tabere trebuie prevăzute 1—3 ore în care copiii să aibă posibilitatea să-şi aleagă singuri modul de a-şi petrece timpul.

Conducerea taberei şi profesorii de educaţie fizică au îndatorirea, pe de o parte, de a crea condiţii favorabile pentru a ajuta şi stimula copiii să-şi aleagă activităţile preferate, iar pe de altă parte, de a lua măsurile necesare de organizare şi de desfăşurare în bune condiţii a tuturor activităţilor, de supraveghere atentă.

Activitatea facultativă se desfăşoară sub două forme :

1. Activitatea în cercul sportiv ;
2. Activitatea sportivă competiţională.

1. Activitatea în cercul sportiv

Nucleul cel mai avansat al activităţii sportive voluntare a elevilor aflaţi în tabere îl reprezintă cercul sportiv. Aici se înscriu şi activează elevii care doresc să se iniţieze sau să se perfecţioneze într-o ramură de sport preferată pe întreagă durata taberei (seriei).

Organizarea şi activitatea cercului sportiv din fiecare tabără se vor face în funcţie de existenţa terenului de sport, a materialelor sportive existente în tabără, de particularităţile copiilor din tabără.

În unele tabere, dacă există condiţii favorabile (cum ar fi, de pildă, cele de la Complexul Năvodari), profesorii de educaţie fizică, în colaborare cu toţi comandanţii-instructori de detaşamente, pot atrage în activitatea cercului sportiv aproape pe toţi copiii sănătoşi.

În acest scop, în cadrul unui careu organizat, profesorii de educaţie fizică explică tuturor copiilor ce este cercul sportiv, prezintă ramurile de sport la care se pot înscrie pentru iniţiere sau pentru perfecţionare.

Înscrierile se vor face individual la comandantul-instructor de detaşament, în primele zile de tabără.

Activitatea în cercul sportiv trebuie să se desfăşoare numai după-amiaza, în zilele şi orele cînd copiii nu sînt solicitaţi de un alt gen de activităţi.

Cercul sportiv poate cuprinde următoarele ramuri de sport, mai îndrăgite de copii : atletism, şah, tenis de masă, înot, orientare turistică, handbal, baschet, volei, fotbal, tenis de cîmp.

Organizarea fiecărei ramuri de sport se face pe grupe de vîrstă, separat pentru fete, separat pentru băieţi. La fel trebuie întocmite şi planificate antrenamentele, pentru a-i da posibilitatea fiecărui elev de a participa efectiv la pregătire de cel puţin trei-patru ori pe săptămînă.

Conducătorul cercului sportiv este profesorul de educație fizică sau, în lipsa acestuia, comandantul-instructor cel mai calificat. Profesorul responsabil al cercului sportiv va întocmi programul de activitate, pe ramuri de sport, pe zile, pe ore, pe locuri de desfășurare a activităților, pe grupe sau pe echipe, pe sarcini sau pe teme.

Se vor forma echipe și se vor desfășura antrenamente în vederea întrecerilor sportive la diferite niveluri. Responsabilul cercului sportiv, ajutat de comandanții-instructori și de copii, va amenaja și va întreține terenurile de sport. Se vor împărți sarcini pentru pregătirea și pentru marcarea terenurilor de sport înaintea fiecărui corcurs, pentru aducerea materialelor, pentru strîngerea și ducerea lor înapoi la magazie sau la locul stabilit pentru păstrare de către profesorul care le are în primire, pentru efectuarea mobilizării, pentru propaganda organizării și conducerii întrecerilor sportive, pentru popularizarea rezultatelor echipelor și sportivilor care s-au remarcat.

2. Activitatea sportivă competițională

Activitatea sportivă competițională reprezintă o formă mai avansată de participare a pionierilor, a școlarilor și a tinerilor la practicarea în mod organizat și sistematic a diferitelor ramuri de sport.

Întrecerea constituie o caracteristică esențială a activității sportive, determinînd confruntarea forțelor copiilor în condițiile luptei pentru întîietate. Întrecerea constituie un mijloc eficient pentru întărirea sănătății, pentru dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice, morale și de voință, spiritului de muncă în colectiv, colaborării și ajutorului reciproc, stăpînirii de sine, inițiativei, hotărîrii, curajului, disciplinei etc.

Pentru dezvoltarea acestor sarcini este necesar ca întrecerile sportive să se desfășoare într-un cadru bine organizat, sub permanenta conducere a profesorului de educație fizică și a comandantului-instructor de detașament.

În timpul întrecerilor pot apărea diferite relații și raporturi între componenții unei echipe, între ei și adversarii lor, între participanți și conducători, arbitri, spectatori etc. Toate acestea contribuie la formarea trăsăturilor de caracter și la dezvoltarea porsonalității elevilor, de aceea este necesar să li se acorde o deosebită importanță.

Concursurile sportive se desfășoară în conformitate cu cerințele regulamentului fiecărei întreceri. Nerespectarea acestor cerințe poate duce la denaturarea scopului, la formarea unor trăsături negative, cum ar fi indisciplina, egoismul etc. De aceea, se recomandă ca, în timpul întrecerilor, elevii să fie îndrumați și supravegheați permanent în direcția dezvoltării simțului respectării regulamentului.

Formele activității sportive competiționale sînt următoarele :

I. Spartachiada (a pionierilor, a tineretului) ;
II. Crosul de masă ;
III. Pista aplicativă în teren variat.

I. Spartachiada (a pionerilor, a tineretului). Spartachiada este un concurs desfășurat simultan la mai multe ramuri de sport, pe categorii de vîrstă și de sex.

De obicei, întrecerile sportive se organizează după-amiaza, iar între două concursuri se lasă o zi de odihnă. Finalele spartachiadei se vor programa către terminarea seriei sau în preziua plecării din tabără. Sistemul folosit pentru disputarea întrecerilor din cadrul spartachiadei va fi cel de turneu pentru taberele mai mici și cel eliminatoriu pentru cele mari.

Se va avea grijă ca regulile întrecerilor să pună în condiții egale pe toți copiii. După fiecare întrecere se vor evidenția copiii care au obținut cele mai bune rezultate. Împreună cu conducerea taberei se vor stabili, de asemenea, și premiile ce vor fi acordate cîștigătorilor : diplome, dulciuri, obiecte lucrate de copii în tabără etc.

Regulamentul spartachiadei va fi prelucrat cu toată lumea și va fi afișat la loc vizibil, la „Colțul sportiv". De asemenea, tot la loc vizibil vor fi afișate programul activităților sportive pe întreaga perioadă (o serie) și rezultatele sportive obținute de elevi în întrecerile desfășurate zilnic.

Se va avea grijă ca antrenamentele şi întrecerile care supun organismul copiilor la eforturi excesive, care ar contraveni caracterului curativ, recreativ şi de odihnă al taberelor, să fie evitate. În acest scop, se va reduce durata întrecerilor (reprize mai scurte, la jocuri), vor fi evitate alergările pe distanţe (lungi) care depăşesc posibilităţile medii ale colectivului de copii, precum şi lucrul excesiv cu greutăţi.

Pentru ca activitatea sportivă să se desfăşoare normal, este necesar să se asigure un minimum de condiţii materiale, precum şi un loc special amenajat. În conformitate cu regulamentul taberelor şi cu instrucţiunile Ministerului Educaţiei şi Învăţământului şi ale C.C. al U.T.C., fiecare tabără se înzestrează cu o serie de materiale sportive, cum ar fi : mingi de volei, de fotbal, de handbal, de baschet, de oină, de tenis de masă, plase de volei, mese de tenis, palete de tenis de masă, jocuri de şah, ruletă metrică, cronometru etc.

În legătură cu amenajarea unui loc special destinat activităţilor sportive ale taberei se pot ivi mai multe situaţii, şi anume :

a) dacă tabăra dispune de terenuri sportive, atunci se pune problema întreţinerii, îngrijirii şi marcării lor ;

b) dacă tabăra nu dispune de terenuri sportive amenajate, ci doar de loc pentru terenuri, atunci profesorii de educaţie fizică, împreună cu conducerea taberei, vor lua măsuri pentru ca, folosind munca voluntară a copiilor şi posibilităţile interne ale taberei, să se ajungă la un minimum de baze — teren de volei, de baschet, de minifotbal ;

c) în cazul în care tabăra nu dispune de un loc propice unor astfel de amenajări, conducerea taberei va cere sprijinul comitetului executiv al consiliului popular pe al cărui teritoriu funcţionează tabăra, în sensul de a i se repartiza un loc în apropierea taberei pentru a fi amenajat şi folosit ca teren de sport sau de a i se da permisiunea să folosească terenul de sport din localitatea respectivă, dacă acesta este situat la o distanţă acceptabilă.

Modul de organizare şi de desfăşurare a competiţiilor sportive este stabilit prin regulamentul fiecărei competiţii. Pe lîngă regulamentul tehnic al fiecărei discipline sportive, pe baza căruia se desfăşoară concursurile din punct de vedere tehnic, profesorii de educaţie fizică din tabere pot şi trebuie să alcătuiască un regulament propriu al concursurilor din tabere, regulament care vine să completeze regulamentul tehnic al ramurii respective, cu o serie de prevederi organizatorice, administrative şi chiar cu caracter tehnic.

Regulamentul tehnic al federaţiilor pe ramură de sport este comun tuturor concursurilor din ramura respectivă, indiferent de localitatea şi perioada în care se desfăşoară întrecerile, spre deosebire de regulamentul propriu-zis, întocmit de profesorii de educaţie fizică din tabără, care este valabil numai pentru competiţia pentru care a fost elaborat.

Desfăşurarea întrecerilor spartachiadei (a pionierilor, a tineretului) parcurge următoarele etape :

Etapa I — pe detaşamente (grupe). Participarea este facultativă, iar înscrierea copiilor se face în prima zi a sosirii în tabără, la comandantul-instructor de detaşament (grupă). Înainte de concurs, copiii înscrişi trebuie să primească avizul medicului din tabără, fără de care nu vor putea concura.

Data desfăşurării : zilele 3—7 din perioada de tabără. Orele : 10—11 pe plajă şi 16,45—18,15 pe terenul de sport.

Etapa a II-a — pe unităţi. În această etapă participă elevii care s-au clasat pe locul întîi din fiecare detaşament, la sporturile individuale, precum şi echipa reprezentativă a fiecărui detaşament, la jocurile sportive.

Data desfăşurării : zilele 8—10 din perioada de tabără. Orele : 10—11 pe plajă şi 16,30—18,30 pe terenurile de sport.

Etapa a III-a — pe tabără. În această etapă participă numai primii trei clasaţi la nivel de unitate la sporturile individuale şi echipele care au cîştigat locul întîi la nivel de unitate.

Elevii care se clasează pe locul întîi la sporturile individuale se declară campioni pe tabără. La fel şi echipele care au ocupat locul întîi se declară campioane pe tabără.

Data desfășurării : ziua a 11-a din perioada de tabără. Orele : 16,30—18,30 pe terenurile de sport.

Etapa a IV-a — pe complex. (Se organizează numai în Complexul Năvodari). În această etapă participă primii trei elevi clasați de la fiecare tabără pentru sporturile individuale și echipele cîștigătoare din fiecare tabără.

Elevii care se clasează pe locul întîi la sporturile individuale se declară campioni pe complex.

Spartachiada (a pionierilor, a tineretului) se organizează la următoarele ramuri de sport : 1) Atletism (băieți și fete, cu etapă pe tabără) ; 2) Trasul frînghiei (băieți, cu etapă pe unități); 3) Înot (băieți și fete, cu etapă pe tabără); 4) Șah (băieți și fete, cu etapă pe tabără și Complex); 5) Tenis de masă (băieți și fete, cu etapă pe tabără); 6) Aruncarea mingii de oină la țintă (băieți și fete, cu etapă pe tabără; numai pentru pionieri și școlari); 7) Concursurile de orientare turistică (băieți și fete, cu etapă pe tabără); 8) Aruncări libere la coș (băieți și fete, cu etapă pe unitate); 9) Volei (băieți și fete, cu etapă pe tabără și Complex ; numai pentru elevii școlilor profesionale și ai liceelor); 10) Baschet (băieți și fete, cu etapă pe tabără și Complex); 11) Handbal (băieți și fete, cu etapă pe tabără și Complex); 12) Minifotbal (băieți, cu etapă pe tabără și Complex); 13) Fotbal (băieți, cu etapă pe tabără și Complex).

A. TATU : Formes et moyens de l'activité d'éducation physique et sportive dans les camps pour les enfants et les scolaires au bord de la mer

L'auteur présente le schéma selon lequel doit se dérouler l'activité d'éducation physique et sportive dans les camps au bord de la mer : 1) Activité obligatoire non compétitionnelle a) gymnastique d'asouplissement ; b) affermissement de l'organisme ; c) jeux de mouvement ; d) tourisme, sous forme de promenades et excursions ; e) initiation à la nage ; f) démonstrations et fêtes, et 2) Activité facultative compétitionnelle qui se déroule sous deux formes : activité dans le cercle sportif et activité sportive compétitionnelle.

Après la présentation du schéma d'organisation de l'activité dans les camps d'été au bord de la mer, l'auteur nous fait connaître en détail la méthodologie de cette activité.

L'article s'adresse aux instituteurs, aux éducateurs, aux professeurs d'éducation physique et aux instructeurs des pionniers.

A. TATU : Norms and Means of Physical Education and Sports in the Sea-Side Camps for Children and Schoolchildren

The author outlines the timetable for physical education in sea-side camps : 1) non-competitional activities a) warming-up exercises ; b) dynamic exercises ; c) movement games ; d) tourism (walks, trips, etc.) ; e) swimming initiation f) competitions, performances ; 2) competitional activities : a) activities within the relevant club ; b) competitional sporting activities.

The author also provides detailed adequate methods thereto.

The article will help instructors of all kinds in their physical education and sporting activities.

ÎNVĂŢAREA JOCULUI DE HANDBAL PRIN JOCURI DE MIŞCARE ŞI PREGĂTITOARE (III)

Prof. GHEORGHE PREDESCU
Prof. HORIA ALEXANDRESCU

Despre elementele tehnice **ţinere, prindere** şi **pasare** se spune, pe bună dreptate, că reprezintă puncte esenţiale în practicarea handbalului. Atît în faza de iniţiere, cît şi în etapele următoare, prinderea şi pasarea asigură jucătorilor posibilitatea de a participa efectiv la joc, prin intrarea în posesia mingii (prindere) şi transmiterea ei spre un coechipier (aruncare propriu-zisă). În funcţie de siguranţa, precizia şi viteza cu care este prinsă şi aruncată mingea (aceste două elemente formează pasa) depinde în ultimă instanţă realizarea sarcinilor de joc propuse. Asupra prinderii-pasării se insistă foarte mult în antrenamente, atît la începători, cît şi la jucătorii avansaţi, de valoare, ultimii ajungînd la combinaţii rapide, de mare fineţe şi subtilitate, tocmai printr-o asiduă şi permanentă preocupare pentru exersarea acestor elemente.

Pentru manevrarea mingii este obligatorie prezentarea de către profesor a ţinerii mingii, ţinere care se poate face cu o mînă (în echilibru sau în apucat) şi cu două mîini.

Trecînd la pasa propriu-zisă, trebuie să subliniem că ea se poate învăţa şi analitic, în cadrul procesului de antrenament fiind corectate pe de o parte unghiurile biomecanice ale pîrghiilor segmentare care iau parte la aruncare (foto 1), iar pe de altă parte, prin-

Foto 1

derea cu două mîini, amortizarea şi pregătirea pentru viitoarea aruncare (foto 2). Totodată, cele două componente ale pasei — prinderea şi aruncarea — se pot învăţa global, cu ajutorul jocurilor de mişcare, profesorul intervenind în execuţiile elevilor cu indicaţii şi exemplificări, ori de cîte ori este cazul!

În faza de iniţiere, pasa trebuie să fie predată şi însuşită printr-un singur procedeu — zvîrlită de deasupra umărului —, considerînd că în acest fel există şi un transfer de deprindere motrică asupra aruncării la poartă. Celelalte procedee tehnice de pasare

Foto 2

vor fi predate și însușite pe trepte superioare ale programei școlare.

Un alt lucru demn de reținut este că în timpul jocurilor de mișcare organizate, elevii trebuie să se afle într-un permanent contact vizual, să se găsească mereu într-o poziție fundamentală de atac (în așteptarea mingii) și să se preocupe de amortizarea șocului de contact în momentul primirii mingii, prin retragerea brațelor spre piept.

În ideea de a face mai accesibil procesul instructiv, ne-am propus o divizare a jocurilor în: *Jocuri de ținere și manevrare a mingii* (în care elevii vor fi obișnuiți cu obiectul de joc) și *Jocuri care folosesc pasa* (cu componentele prindere și aruncare). Astăzi prezentăm

JOCURI PENTRU ÎNVĂȚAREA ȚINERII ȘI MANEVRĂRII MINGII

1. **MINGEA PRIN TUNEL.** Colectivul împărțit pe 2—3 șiruri, așezate la o distanță de un braț, elevii luînd poziția depărtat stînd. La semnal, primul jucător din fiecare șir transmite mingea printre picioare celui din spate, al doilea la al treilea ș.a.m.d. pînă la ultimul jucător. Acesta preia mingea, după care sprintează spre capul șirului, devenind primul jucător. Jocul se termină cînd echipa revine în formația inițială (fig. 1).

Mingea prin tunel

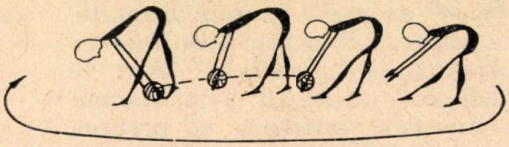


Fig. 1

2. **MINGEA CĂLĂTOARE.** Din aceeași așezare ca la jocul anterior, mingea se transmite cu două mîini, pe deasupra capului (fig. 2).

Mingea călătoare

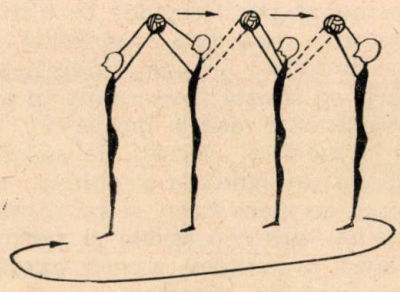


Fig. 2

3. **MINGEA ÎN VAL.** Este, de fapt, o combinare a celor două jocuri anterioare. Deci, în aceeași formație, mingea este transmisă alternativ printre picioare și pe deasupra capului. Cînd mingea ajunge la ultimul din coloană, la comandă șirul se întoarce stînga împrejur, jocul reluîndu-se în sens invers. În acest fel, participanții transmit mingea în ambele feluri (fig. 3).

4. **OFERĂ MINGEA.** Jucătorii sînt așezați pe 3—4 șiruri, avînd între ei o distanță de 1,5—2 m.

Mingea în val

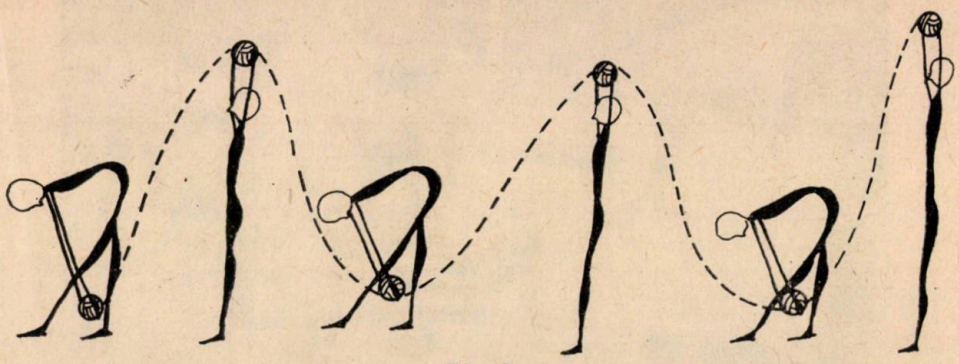


Fig. 3

La semnal, mingea pornește de la primul jucător care o oferă următorului în lateral prin răsucirea trunchiului spre dreapta (stînga). Jocul se reia ori prin oferirea în sens invers, ori prin alergarea ultimului jucător la capătul opus șirului și reînceperea jocului.

5. **URMĂREȘTE MINGEA PRIN TUNEL.** Jucătorii formează mai multe cercuri luînd poziția depărtat stînd, cu o latură spre centru, la o distanță de 1,5—2 m unul de celălat. Mingea se transmite printre picioare, în ambele sensuri, în timp ce un „prinzător" aflat în exteriorul cercului încearcă să o atingă (intercepteze) în timpul pasării. Dacă „prinzătorul" reușește, va schimba locul cu jucătorul în mîna căruia se găsea mingea sau cu acela de la care a plecat (foto 3).

6. **CROȘETEAZĂ CU MINGEA.** Elevii împărțiți în două sau mai multe șiruri se întrec după sistemul ștafetei într-un concurs în care mingea va fi introdusă pe sub genunchiul piciorului din față la fiecare pas fandat. Se va insista ca piciorul pe sub care este trecută mingea să fie așezat pe sol. De asemenea, se precizează că mingea trebuie să urmeze traiectoria unui „opt", fiind introdusă cu o mînă printre genunchi, iar cu cealaltă fiind primită din exterior. La pasul următor, mingea va descrie a doua buclă a „optului".

Foto 3

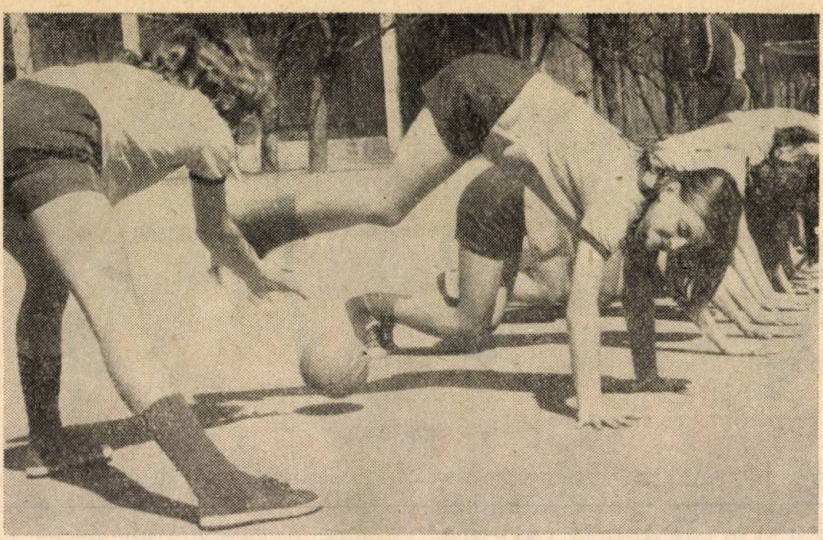


Foto 4

7. **MINGEA FRIGE.** Colectivul aşezat pe două-trei cercuri, elevii stînd cu faţa spre exterior, la o distanţă de 1—3 m între ei. Jucătorii îşi transmit rapid o minge, din om în om. La semnal, ultimul jucător care a atins mingea (a rămas cu ea în mînă sau a primit-o după semnal) este penalizat cu un punct. Ca variantă se poate folosi un joc identic, în care pasa nu va mai urma obligatoriu un traseu din om în om, ci va putea fi dată la orice coechipier.

8. **URMĂREŞTE MINGEA.** Este, de fapt, o variantă a jocului nr. 5, în care mingea nu va mai fi transmisă printre picioare ci pasată (transmisă) din om în om. Prinzătorul trebuie să atingă (intercepteze) mingea alergînd prin interiorul cercului.

9. **MINGEA LA POPICE.** Două sau mai multe echipe, cu efectivul împărţit în două subgrupe, aşezate faţă în faţă în formaţie de coloană, la circa 10—12 m înapoia unor linii trasate pe sol (A şi B). Primii jucători din spatele liniei A aruncă mingea de handbal, prin pendularea braţului (ca la popice) spre partenerii de echipă aflaţi înapoia liniei B. Aceştia vor culege mingea care se rostogoleşte pe sol cu palmele făcute căuş şi o vor trimite înapoi prin acelaşi procedeu. Jucătorii se deplasează la fel ca la suveică, trecînd la coada şirului, jocul terminîndu-se în momentul în care se revine la formaţia iniţială.

10. **TUNELUL LA COMANDĂ.** Elevii aşezaţi pe două sau mai multe şiruri paralele, primul şi ultimul jucător din fiecare şir stînd în picioare, în timp ce ceilalţi stau în sprijin înainte pe genunchi şi palme. La comanda „pas !", elevii rămîn în sprijin pe palme, formînd un tunel din braţe şi trunchi, picioarele fiind ridicate în aer printr-un impuls energic în sol. Mingea va trece rostogolindu-se prin tunelul realizat în val. Cînd mingea ajunge la ultimul jucător, acesta o culege şi aleargă cu ea în faţa şirului, devenind cap de coloană şi repunînd mingea în joc. Cîştigă echipa care revine prima la formaţia iniţială. (foto 4).

11. **TRANSMITE ÎN CERC.** Două sau mai multe cercuri, în care distanţa dintre jucători este de 1,5—3 m. Mingea este transmisă (sau pasată) în funcţie de

distanța dintre jucători. Cînd mingea a parcurs toată circumferința cercului, jocul se încheie.

12. **MINGEA CU APEL.** După ce jucătorii au format un cerc în jurul unui elev care are mingea în mînă, acesta din urmă aruncă mingea în sus, strigînd numele unui coleg. Cel strigat trebuie să alerge și să prindă mingea, înainte ca aceasta să atingă solul. Jocul continuă prin schimbarea jucătorului din centru cu cel strigat, dacă a reușit să prindă mingea.

13. **FEREȘTE-TE DE DOUĂ MINGI.** Colectivul împărțit în mai multe cercuri. La fiecare cerc sînt repartizate cîte 2—3 mingi, acestea aflîndu-se la jucătorii aflați la distanțe egale. Mingile se vor transmite din mînă în mînă fără a fi scăpate (în acest caz se scade un punct). Dacă un jucător va ajunge în situația de a avea două mingi, colectivul va fi penalizat cu un punct.

14. **FEREȘTE-TE DE MAI MULTE MINGI.** Colectivul împărțit pe 2—4 echipe egale numeric. Fiecare două echipe iau loc în spațiul de joc, acesta fiind un teren delimitat și despărțit la mijloc printr-o linie trasată pe sol sau o bancă de gimnastică. Fiecare echipă primește cîte 3—4 mingi care trebuie să fie trimise prin orice procedeu (dar numai cu mîna) în terenul advers. Cîștigă echipa care va ajunge într-un moment să nu mai aibă nici o minge în propriul teren.

Întrucît mijloacele antrenamentului sportiv se adresează întregului capitol „prindere-pasare", le vom prezenta în numărul viitor, odată cu partea a doua a acestui capitol, care va cuprinde jocurile cu folosirea pasei.

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU: Apprentissage du jeu de handball par des jeux de mouvement et préparatoires

Pour le maniement du ballon le professeur est obligé de présenter quelques éléments techniques de base comme par exemple le tenu, la réception et la passe du ballon. Tant dans la phase d'initiation que dans les étapes suivantes la réception et la passe assurent aux joueurs la possibilité de participer effectivement au jeu.

Dans la phase d'initiation, la passe doit être enseignée et apprise par un seul procédé — jetée par dessus l'épaule — considérant que de cette manière il existe aussi un transfert d'habitude motrice sur le lancer au but.

Il faut noter que pendant les jeux de mouvement organisés, les élèves doivent se trouver dans un permanent contact visuel, se trouver toujours dans une position fondamentale d'attaque, et de se préoccuper d'amortir le choc de contact au moment de la réception du ballon, en retirant les bras vers la poitrine.

Dans l'idée de rendre plus accessible le processus d'instruction, les auteurs ont proposé une division des jeux en: „Jeux de maintien et de maniement du ballon" et „Jeux qui utilisent la passe". L'article présent s'occupe de la première variante — „Jeux de maintien et de maniement du ballon".

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU: Learning Handball by Movement and Preparatory Games (III)

It is necessary that students are taught — in an initiating stage and further on — how to keep, catch and pass on the ball, and thus they will effectfully participate in the game.

In the initiating stage, the ball should be passed on by throwing it over the shoulder, in this way goal marking is also anticipated.

During the movement games, the students should be permanently concerned with keeping in touch (visually), and in a position of attack, and with trapping the ball with the chest.

The authors intend to make the game more accessible and that is why they divide the games into: games of keeping and handling the ball; games of passing the ball. The article especially focusses on the first division.

ÎNCĂLZIREA ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ MASCULINĂ

Prof. EDMUND IUNKER
Institutul pedagogic — Oradea
Ing. VASILE COȘARIU
Clubul Dinamo — București

Gimnastica sportivă — sportul celor mai neobișnuite forme de dinamică și de statică ale corpului — necesită o mare încordare neuromusculară, solicitări deosebite ale musculaturii și sistemului osteoarticular.

Ținînd seama de specificul activității neuromusculare, de solicitarea sistemului musculo-ligamentar și de nivelul de solicitare a aparatului cardiovascular, încălzirea în gimnastica sportivă îmbracă forme adaptate în concordanță cu cerințele generale ale încălzirii și particularitățile specifice disciplinei.

I. ÎNCĂLZIREA GENERALĂ

Obiectivele acestei părți urmăresc : pregătirea aparatului locomotor, mobilizarea sistemului nervos, angrenarea marilor funcțiuni în vederea efectuării eforturilor.

Încălzirea generală în gimnastica sportivă se realizează în două faze :

a) metoda pozițiilor înalte ;
b) metoda pozițiilor joase.

a) Pentru încălzirea în pozițiile înalte se folosește o mare varietate de forme și combinații de deplasare, însoțite parțial de mișcări pentru diferite segmente (brațe, trunchi), se continuă cu prelucrarea mușchilor centurii scapulare, ai gîtului și cefii, trunchiului și bazinului, executîndu-se : aplecări, îndoiri, extensii, răsuciri și rotări. Musculatura picioarelor și scapulo-humerală va fi prelucrată (la bară, în fața oglinzii) prin mișcări de întindere, localizînd acțiunile pe articulații. Elementele folosite : îndoiri-întinderi, fandări, sărituri, ridicări și balansări.

Desigur, în această parte a lecției, sînt recomandate și mișcări, poziții din baletul clasic, care modelează ținuta gimnastului la maximum de expresivitate.

b) Încălzirea, în care sînt folosite poziții joase, vizează restabilirea elasticității musculare și a mobilității articulare maxime, îmbunătățirea capacității de coordonare a contracției diferitelor grupe musculare pentru executarea sau menținerea unor poziții specifice tehnicii de execuție a mișcărilor. Pozițiile adecvate de exersare a mișcărilor pentru încălzirea articulațiilor scapulo-humerale și coxo-femurale, a musculaturii abdo-

Educație fizică și sport, nr. 6, 1976, pag. 20

minale şi a spatelui sînt : sprijin pe genunchi, şezînd pe cîlcîie, sprijin înapoi, şezînd şi culcat. Tot în această fază se pot folosi masajul şi automasajul, după care este bine ca gimnastul să execute elemente din Yoga, pentru liniştirea şi reglarea respiraţiei.

II. ÎNCĂLZIREA SPECIALĂ

Încălzirea specială urmăreşte adaptarea aparatului cardio-vascular şi prelucrarea suplimentară a unor grupe musculare, ligamente şi articulaţii pentru solicitări maximale. Încălzirea specială prezintă două aspecte :

a) **Încălzirea specială de antrenament**

Avînd în vedere obiectivele lecţiei de antrenament şi timpul limitat raportat la volumul mare de elemente pentru fiecare aparat, încălzirea specială de antrenament cuprinde 2—3 încercări cu elemente sau legări de bază. Acestea fiind acţiuni parţiale mişcărilor ce vor trebui repetate, învăţate în antrenament, la fiecare din cele şase aparate.

b) **Încălzirea specială de concurs**

Pregătirea destinată asigurării condiţiilor optime pentru prezentarea exerciţiilor sub formă de concurs manifestă anumite trăsături determinate de forma de organizare a întrecerii (atmosfera de concurs), care produce o stare psihologică specifică, proprie competiţiei şi care influenţează întreaga activitate. Încălzirea specială de concurs prezintă la rîndul ei trei aspecte :

1) **Încălzirea specială de acomodare**

Aceasta oferă gimnastului posibilitatea, datorită timpului prelungit acordat pentru încălzirea generală, să treacă peste toate aparatele, executînd elemente, părţi de exerciţiu şi chiar exerciţii integrale pentru o mai bună familiarizare cu aparatele. Încălzirea specială de acomodare exprimă personalitatea tactico-psihologică a antrenorului, a echipei, a gimnastului. În această fază, gimnastul poate executa cele mai valoroase elemente pe care le cunoaşte, pentru a cuceri simpatia arbitrilor, sau poate masca anumite mişcări care trebuie văzute de arbitri numai în concurs. Antrenorul este obligat să urmărească cu atenţie evoluţia gimnaştilor săi şi să intervină atunci cînd anumite elemente nu sînt însuşite satisfăcător pentru a fi introduse în concurs.

2) **Încălzirea specială propriu-zisă**

Acest aspect al încălzirii speciale de concurs este limitat în timp, 3—5 minute, pentru fiecare probă. În acest timp gimnastul are posibilitatea de a efectua maximum două urcări pe aparat, pentru a aduce ultimele potriviri ale acţiunilor sale cu caracteristicile fizice ale aparatelor pe care va concura.

3) **Încălzirea specială mentală**

Desigur, se cunoaște că nu numai în cazul acțiunii propriu-zise, ci și în cazul imaginării acțiunii are loc un flux de sînge spre mușchii care ar participa la mișcarea imaginată. Deci, repetarea mentală a exercițiului, între perioada dintre încălzirea specială propriu-zisă și momentul cînd gimnastul este chemat în concurs, reușește să mențină încălzirea gimnastului, să creeze o deconectare față de sală și de emoțiile unui concurs de răspundere. Tot acum se urmărește ridicarea potențialului psihologic al gimnastului și se dau ultimele indicații tehnice.

CONȚINUTUL ȘI METODICA ÎNCĂLZIRII

Mijloacele folosite pentru încălzire sînt variate, ele fiind determinate de o serie de factori ca : particularitatea de sex, nivelul de pregătire tehnică și perioada de antrenament a sportivului.

Încălzirea copiilor și începătorilor cuprinde un mare număr de mijloace cu acțiune generală, cu caracter instructiv și formativ de bază. În raport cu durata lecției de antrenament, timpul destinat încălzirii reprezintă aproximativ 20% la copii, față de 11% la sportivii avansați. În perioada pregătitoare, în strînsă legătură cu procesul încălzirii, se rezolvă însușirea bazelor generale ale mișcărilor, formarea ținutei corecte, însușirea unor acțiuni simple, dezvoltarea elasticității musculare și mobilității articulare. În perioada competițională sarcinile cu caracter instructiv sînt mai reduse, fiind subordonate celor fiziologice, necesare încălzirii. Intensitatea efortului din cadrul încălzirii nu va depăși nivelul efortului de intensitate medie, astfel că la sfîrșitul încălzirii frecvența cardiacă să fie aproximativ 120—130 de bătăi pe minut. Exersarea trebuie să fie continuă, iar exercițiile folosite pentru încălzirea diferitelor grupe musculare să fie la început lente, apoi din ce în ce mai ample.

Exercițiile de relaxare sînt intercalate între celelalte mișcări, folosindu-se în acest scop cele mai adecvate poziții.

Datorită desfășurării repetate a unui exercițiu la încălzirea gimnaștilor, este important să se țină seama de economia motrică. În executarea economică a unui exercițiu, antrenorul decide care direcții sînt economice, deoarece mișcările la copii apar adesea cu o bogăție de acțiuni suplimentare inutile.

Ca formă de organizare a încălzirii se cunoaște exersarea în grup, individuală și combinată. Încălzirea în grup este folosită la toate categoriile de sportivi, fiind de neînlocuit la copii și începători. Cea individuală se recomandă la sportivii avansați. În ceea ce privește exersarea combinată, această formă este corespunzătoare pentru obișnuirea sportivilor cu pregătire medie, pentru o activitate individuală.

Pentru crearea unei bune dispoziții și schimbarea formelor de exersare în cadrul încălzirii se folosesc jocuri.

Introducerea elementului muzică în această parte a lecției duce la sensibilizarea și formarea unui ritm propriu de execuție. Cercetările în acest domeniu găsesc că educația ritmică muzicală permite organizarea

raţională a lecţiei, ajută la stimularea dezvoltării psihice, acţionează şi dă vitalitate gimnaştilor.

Necesitatea apropierii încălzirii speciale de antrenament de cea de concurs a dus la diferite încercări din partea practicienilor. Se pare că cea mai bună soluţie este antrenamentul sistem concurs, unde sportivul este pus în condiţii asemănătoare cu cele dintr-un asemenea cadru.

E. IUNKER, V. COŞARIU : L'échauffement en gymnastique sportive masculine

L'échauffement revêt en gymnastique sportive des formes adaptées en concordance avec les exigences générales de l'échauffement et les particularités spécifiques à la discipline.

L'échauffement général poursuit l'échauffement de l'appareil locomoteur, la mobilisation du système nerveux, l'engrenage des grandes fonctions en vue d'effectuer l'effort.

L'échauffement général poursuit l'adaptation de l'appareil cardio-vasculaire et le travail supplémentaire de certains groupes musculaires, ligaments et articulations pour des sollicitations maximales. L'échauffement spécial présente deux aspects :

— l'échauffement spécial d'entraînement ;

— l'échauffement spécial de concours.

Les moyens utilisés pour l'échauffement sont variés, étant déterminés par une série de facteurs comme : la particularité de sexe et d'âge, le niveau de préparation technique et la période d'entraînement du sportif.

L'échauffement des enfants et des débutants contient un grand nombre de moyens avec action générale, à caractère instructif et formatif de base. Comme forme d'organisation de l'échauffement on connaît l'exercice en groupe, individuel et combiné. L'echauffement en groupe est utilisé par toutes les categories de sportifs, étant irremplaçable chez les enfants et les débutants. L'échauffement individuel est recommandable pour les sportifs avancés.

E. IUNKER, V. COSARIU : Warming up in Male Sporting Gymnastics

Warming up in sporting gymnastics may take various forms all of which are adjusted to general and specific features of the subject.

General warming up aims at achieving a heating of the locomotory system, at summoning the nervous system to action, al involving all the functions in the strain and efforts. However it is its aim to adjust the cardiovascular system and some groups of muscles, tendons, joints to stand up to great efforts. Special warming up shows two main aspects :

— special warming up for training purposes

— special warming up for competitions

The warming up means are varied including both general, basic, educational means. Exercises in groups, combined and individual exercises organize the warming up. The relevant exercises in group are meant for all categories of sportsmen, and yields best fesults with children and beginners. Individual exercises are recommended for advanced sportsmen.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CAPACITATEA DE EFORT ANAEROB A ELEVELOR ŞI ELEVILOR DIN ŞCOALA PRIMARĂ

Prof. dr. MIRON GEORGESCU
Conf. dr. CONSTANTIN ALEXANDRESCU
Şef lucrări CRISTINA FOZZA
Şef lucrări dr. VIOREL DIMITRIU
Şef. lucrări dr. GABRIEL CHEREBEŢIU
Asist. univ. VIORICA NICOLAESCU
I. E. F. S.

Cunoaşterea pe cît mai multe laturi a particularităţilor elevilor constituie o cerinţă obiectivă a alcătuirii programei de studii la educaţie fizică şcolară, a alegerii mijloacelor şi metodelor adecvate fiecărei clase, precum şi a selecţiei şi orientării elevilor către anumite discipline sportive.

Un domeniu important din punct de vedere teoretic şi cu largi implicaţii practice pentru aspectele menţionate mai înainte este cel privitor la capacitatea de efort a elevilor.

Cercetările efectuate de Astrand (1), Hollmann (7), Reindell (8) şi la noi în ţară Szögy (9) oferă date de referinţă pentru capacitatea de efort aerob în perioada de vîrstă şcolară.

Capacitatea de efort anaerob a copiilor din primii ani de şcoală nu a fost încă studiată nici în ţara noastră şi, după cum am putut constata din literatura ce ne-a fost accesibilă, nici în străinătate.

Dorind să contribuim la depăşirea stadiului necorespunzător al cunoştinţelor în domeniul capacităţii de efort anaerob a elevilor, am întreprins prezenta cercetare. Datele adunate sînt sistematizate astfel încît să permită studierea unor aspecte pe care le considerăm mai importante pentru teoria şi practica educaţiei fizice la această vîrstă. Ne vom ocupa în ordine de :

1. Nivelul capacităţii de efort anaerob şi dinamica lui la fete şi băieţi de 7—10 ani.

2. Capacitatea de efort anaerob a copiilor de 7—10 ani în comparaţie cu cea a adulţilor.

3. Diferenţa dintre capacitatea de efort a celor două sexe în primele patru clase primare.

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetarea s-a efectuat pe un număr de 200 de elevi şi 200 de eleve din Bucureşti în vîrstă de

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1976, pag. 24

Tabelul 1

Valorile medii ale înălțimii, greutății corporale, puterii anaerobe maxime absolute și relative la eleve și elevi în vîrstă de 7-10 ani

Vîrstă ani	Înălțime cm		Greutate kg		Putere anaerobă maximă-watti			
					Absolută		Relativă	
	B	F	B	F	B	F	B	F
7 n = 100	122,3	120,2	23,0	22,2	268	212	11,7	9,6
8 n = 100	126,8	124,9	25,5	23,2	322	295	12,6	12,7
9 n = 100	132,0	131,0	28,0	27,0	371	364	13,2	13,5
10 n = 100	140,0	139,4	33,9	33,5	520	515	15,4	15,4

7—10 ani, împărțiți în grupe de 50 de subiecți pentru fiecare an de vîrstă și sex.

Cazurile au fost selecționate reținîndu-se numai subiecții sănătoși și care nu practicau sportul în mod organizat.

Capacitatea de efort anaerob s-a studiat prin măsurarea puterii anaerobe maxime cu ajutorul metodei preconizate de unul din noi și descrisă în alte lucrări (3, 4). Pentru testare subiectul este supus la un efort de forță și viteză constînd dintr-un ciclu de 30 de sărituri ca mingea efectuate cu maximum de înălțime și cu timp minim de contact cu solul între sărituri.

Pentru a se evita execuția incorectă a efortului impus de testare din cauza experienței lor motrice reduse, după ce li s-a explicat și demonstrat modul de lucru, copiii au fost puși să efectueze cîteva sărituri „de probă", fiind reținuți pentru examinare numai cei a căror execuție corespundea cerințelor testului. Puterea anaerobă maximă s-a calculat prin formula

$$\text{P. an. max.} = \frac{G \times I \times 1{,}5}{t}$$

în care G=greutatea corporală a subiecților, I=înălțimea medie a primelor 10 sărituri, 1,5=coeficient pentru introducerea în calcul a travaliului de frînare considerat ca fiind egal cu $\frac{1}{2}$ din travaliul activ, t=valoarea medie a timpului stat pe sol între primele zece sărituri.

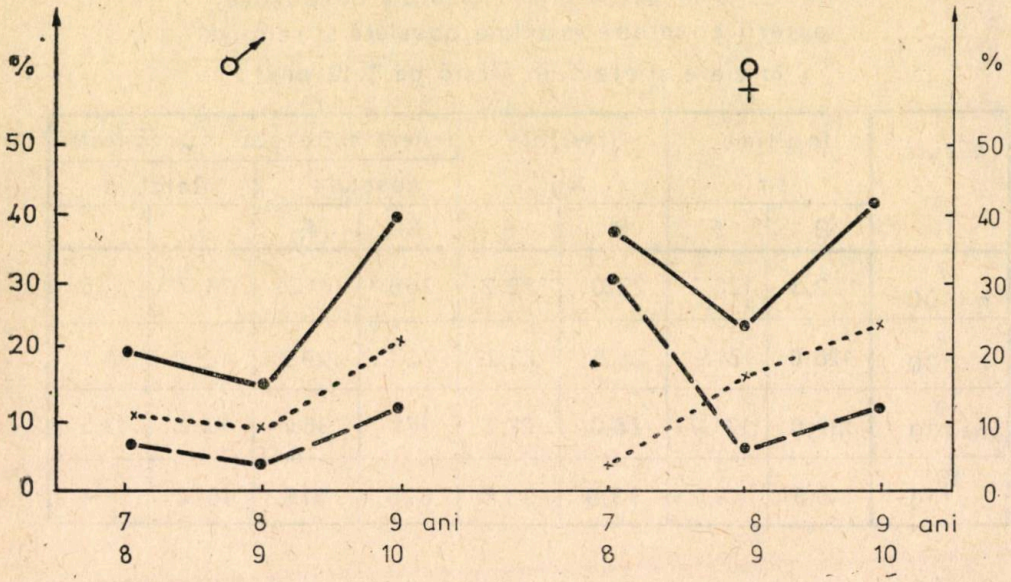
REZULTATELE OBȚINUTE ȘI DISCUTAREA LOR

Cifrele medii ale înălțimii, greutății corporale și puterii anaerobe maxime în valori absolute și relative (raportate la greutatea corporală) ale subiecților sînt prezentate în tabelul 1.

Din studierea acestor date reies următoarele :

În toți anii de vîrstă și la ambele sexe, valorile medii ale înălțimii și greutății corporale sînt

Graficul 1



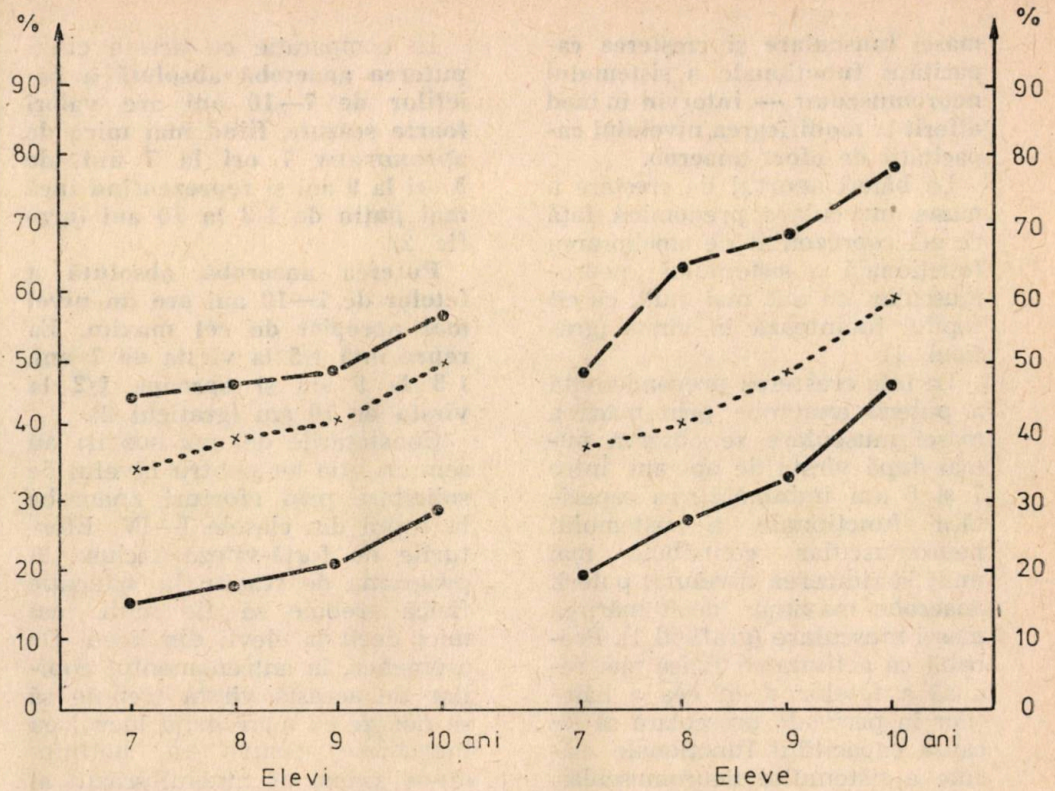
asemănătoare cu cifrele medii constatate în 1971 de Institutul de igienă din București (2), la copii de aceeași vîrstă din mediul urban al țării noastre. Este vorba deci de subiecți la care condițiile de viață și sănătate au permis o desfășurare normală a procesului de creștere.

1. **Puterea anaerobă maximă absolută** crește continuu între 7 și 10 ani la ambele sexe. Viteza anuală de creștere a puterii anaerobe maxime nu este însă uniformă în perioada de vîrstă studiată. La băieți se constată o mărire cu 54 W între 7 și 8 ani, cu 49 W între 8 și 9 ani și cu 149 W între 9 și 10 ani. La fete creșterile sînt mai mari ridicîndu-se la 83 W între 7 și 8 ani, 69 W între 8 și 9 ani și 151 W între 9 și 10 ani.

Procentual, creșterile anuale reprezintă la băieți 20,2% între 7 și 8 ani, 15,2% între 8 și 9 ani și 40% între 9 și 10 ani, iar la fete 39,1% între 7 și 8 ani, 23,5% între 8 și 9 ani și 41,5% între 9—10 ani (graficul 1).

Din cele de mai sus rezultă că **între 7—10 ani puterea anaerobă maximă are un ritm de creștere atît de rapid încît în timp de patru ani valorile inițiale se dublează.** Acest fapt atrage atenția asupra diferenței care trebuie să existe între nivelul solicitărilor anaerobe din programa de educație fizică a fiecărei clase, precum și a creș-

Graficul 2



Legendă:

Puterea anaerobă maximă absolută

Puterea anaerobă maximă relativă

Greutatea corporală

(exprimate în procente față de valorile adulților.)

terii rapide a sistemului de cerințe în această perioadă de viață.

2. **Puterea anaerobă maximă relativă** care reflecta capacitatea funcțională a sistemului neuromuscular se mărește și ea între 7—10 ani atît la fete, cît și la băieți.

Viteza anuală de creștere a puterii anaerobe relative este la băieți mai mică între 7—8 și 8—9 ani decît între 9—10 ani. La fete cea mai mare creștere anuală se observă între 7—8 ani. După aceea procesul se încetinește mult (8—9 ani) și apoi se intensifică din nou (9—10 ani).

Procentual, creșterea anuală a puterii anaerobe maxime relative este mult mai mică decît a puterii anaerobe maxime absolute reprezentînd la băieți 7,7% între 7 și 8 ani, 4,7% între 8 și 9 ani, 13,4% între 9 și 10 ani, iar la fete 32,2% între 7 și 8 ani, 6,3% între 8 și 9 ani, 12,4% între 9 și 10 ani (graficul 2).

Se constată că **între 7 și 10 ani cele două posibilități de mărire a puterii anaerobe — creșterea**

masei musculare și creșterea capacității funcționale a sistemului neuromuscular — intervin în mod diferit la modificarea nivelului capacității de efort anaerob.

La băieți aportul de creștere a masei musculare predomină față de cel reprezentat de ameliorarea funcțională a sistemului neuromuscular, cu atît mai mult, cu cît copilul înaintează în vîrstă (graficul 1).

La fete creșterea preponderentă a puterii anaerobe prin mărirea masei musculare se observă numai după vîrsta de opt ani. Între 7 și 8 ani îmbunătățirea capacității funcționale a sistemului neuromuscular contribuie mai mult la ridicarea nivelului puterii anaerobe maxime decît mărirea masei musculare (graficul 1). Probabil că activitatea fizică mai redusă a fetelor decît cea a băieților în perioada preșcolară să fie cauza capacității funcționale scăzute a sistemului neuromuscular. Regimul de viață și orele de educație fizică din primul an de școală, impunînd fetelor eforturi asemănătoare cu ale băieților, determină perfecționarea funcțională rapidă a sistemului neuromuscular și aducerea, începînd de la vîrsta de 8 ani, a puterii anaerobe relative a fetelor la nivelul constant la băieții de aceeași vîrstă.

3. **Puterea anaerobă maximă absolută și relativă la copii față de adulți.**

Din cercetările noastre (5, 6), în care am urmărit evoluția puterii anaerobe maxime la persoane neantrenate în vîrstă de 7—21 ani, am constatat că la bărbați nivelul cel mai ridicat este de 1792 W (26,7 W/kg corp) și se atinge la vîrsta de 18 ani. La fete valoarea maximă este de 1050 W (19,5 W/kg corp) și se întîlnește începînd de la vîrsta de 15 ani.

În comparație cu aceste cifre, **puterea anaerobă absolută a băieților de 7—10 ani are valori foarte scăzute, fiind mai mică de aproximativ 7 ori la 7 ani, de 5 ori la 9 ani și reprezentînd încă mai puțin de 1/3 la 10 ani** (grafic 2).

Puterea anaerobă absolută a fetelor de 7—10 ani are un nivel mai apropiat de cel maxim. Ea reprezintă 1/5 la vîrsta de 7 ani, 1/3 la 9 ani și aproape 1/2 la vîrsta de 10 ani (graficul 2).

Constatările de mai sus își au semnificația lor pentru nivelul de solicitare prin eforturi anaerobe la copiii din clasele I—IV. Eforturile de forță-viteză incluse în programa de studiu la educație fizică trebuie să fie mult mai mici decît la elevii din liceu. De asemenea, în antrenamentul copiilor de această vîrstă trebuie să se dozeze cu mare grijă lucrul cu îngreuiere, pentru că, neținîndu-se seama de nivelul scăzut al posibilităților organismului, se poate ajunge ușor la suprasolicitări.

Gradul de maturizare funcțională a sistemului neuromuscular, studiat prin compararea valorilor puterii anaerobe relative a copiilor cu valorile adulților, permite stabilirea vîrstei de la care puterea anaerobă se dezvoltă numai prin creșterea masei musculare, deoarece capacitatea funcțională a sistemului neuromuscular a atins nivelul maxim.

Din graficul 2 se observă că puterea anaerobă relativă este între 7 și 10 ani mult mai apropiată de nivelul maxim decît puterea anaerobă absolută atît la băieți, cît și la fete.

La băieți ea reprezintă 44% la 7 ani și apoi crește relativ încet, ajungînd la 49,4% la 9 ani și la 57,6% la 10 ani.

La fete procentajul este mai ridicat şi creşterea mai rapidă decît la băieţi, puterea anaerobă relativă reprezentînd încă de la 7 ani 1/2, la 8 ani 2/3 şi la 10 ani 4/5 din valorile maxime.

Aceasta înseamnă că **între 7 şi 10 ani nivelul capacităţii de efort anaerob devine din ce în ce mai puţin dependent de ameliorarea funcţională a sistemului neuromuscular.**

Maturizarea funcţională a sistemului neuromuscular, survenind mai rapid la fete decît la băieţi, subliniază cele spuse şi arată că încă de la 10 ani creşterea masei musculare reprezintă factorul esenţial pentru ridicarea nivelului capacităţii de efort anaerob la fete.

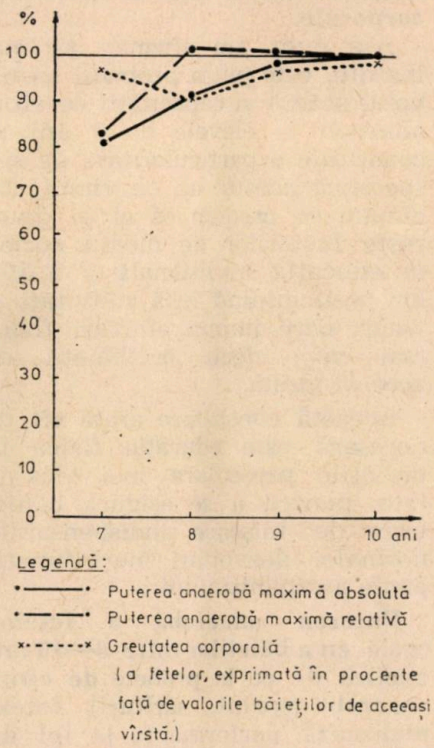
Compararea puterii anaerobe maxime a copiilor de 7—10 ani cu cea a adulţilor mai pune în evidenţă şi faptul că la fete apropierea de cifrele maxime se face la o vîrstă mai fragedă decît la băieţi. Se poate deci afirma că **în privinţa capacităţii de efort anaerob organismul feminin este între 7—10 ani mai matur cu 2 ani decît cel masculin.**

4. Puterea anaerobă maximă a fetelor în comparaţie cu cea a băieţilor de aceeaşi vîrstă.

Înălţimea şi greutatea corporală a fetelor au valori apropiate de cele ale băieţilor în perioada de vîrstă 7—10 ani. Ţinînd seama că la examenul clinic nu s-au constatat, la cele două sexe, deosebiri în privinţa stratului adipos subcutanat, se poate considera greutatea corporală ca un parametru expresiv pentru masa musculară globală, atît la fete, cît şi la băieţi.

Faptul că la vîrsta de 7 ani greutatea corporală a fetelor reprezintă 96% din cea a băieţilor ne îndreptăţeşte să credem că nu există deosebiri mari între masa musculară a celor două sexe la această vîrstă.

Graficul 3



Puterea anaerobă maximă a fetelor de 7 ani este însă mult mai mică decît cea a băieţilor. Diferenţa se datoreşte capacităţii funcţionale reduse a sistemului neuromuscular, pentru că, aşa cum se vede din tabelul 1 şi din graficul 3, puterea anaerobă relativă a fetelor este net mai mică decît a băieţilor la vîrsta de 7 ani. **Începînd de la vîrsta de 8 ani sistemul neuromuscular are capacitatea funcţională egală la fete şi la băieţi, ceea ce face ca deosebirile dintre valorile puterii anaerobe maxime să fie foarte mici şi dependente numai de dife-**

rențele dintre cifrele greutății corporale.

Așa cum am afirmat și mai înainte, este puțin probabil ca nivelul scăzut al capacității de efort anaerob la elevele de 7 ani să constituie o particularitate de sex specifică acestui an de vîrstă. Înclinăm să credem că el se datorește factorilor de mediu social, în educația tradițională a fetițelor predominînd încă activități și jocuri care impun eforturi fizice mai mici decît la băieții de aceeași vîrstă.

Această constatare arată cît de necesară este educația fizică în unitățile preșcolare, mai ales la fete, pentru a se asigura cantitatea de mișcare indispensabilă normalei dezvoltări morfofuncționale a organismului.

Puterea anaerobă a fetelor egală cu a băieților între 8—10 ani explică de ce la probele de efort anaerob (sprint, sărituri) fetele realizează performanțe la fel de bune ca băieții și pledează pentru includerea în conținutul programei de educație fizică a solicitărilor anaerobe asemănătoare la ambele sexe în primii ani de școală.

CONCLUZII

1. Puterea anaerobă maximă absolută are la băieții de 7—10 ani valori de 268, 322, 371 și 520 W, ceea ce reprezintă 15, 18, 21 și 29% din valorile maxime realizate de bărbații neantrenați. La fetele de 7—10 ani valorile sînt egale cu 212, 295, 364 și 515 W, ceea ce reprezintă 20, 28, 34 și 49% din cifrele maxime realizate de femeile neantrenate.

2. Puterea anaerobă relativă (raportată la greutatea corporală) a băieților de 7—10 ani este egală cu 11,7, 12,6, 13,2 și 15,4 W/kg corp (44, 47, 49 și 58% din valorile maxime), iar a fetelor de aceeași vîrstă egală cu 9,6, 12,7, 13,5 și 15,4 W/kg corp (49, 65, 69 și 79% din valorile maxime).

3. Creșterea anuală a puterii anaerobe maxime absolute are la fete și băieți între 7 și 10 ani un ritm neuniform, dar atît de rapid încît la 10 ani valorile sînt de două ori mai mari decît cele de la 7 ani. Pe măsură ce se înaintează în vîrstă, creșterea puterii anaerobe maxime se realizează din ce în ce mai mult prin mărirea masei musculare, capacitatea funcțională a sistemului neuromuscular atingînd nivelul maxim mai devreme decît greutatea corporală.

4. Între 8—10 ani nu există diferențe între valorile puterii anaerobe maxime absolute și relative ale fetelor și băieților. La vîrsta de 7 ani puterea anaerobă maximă relativă este la fete cu aproximativ 20% mai mică decît la băieți. Probabil că eforturile fizice mai mici impuse de activitățile și jocurile specifice fetițelor de vîrstă preșcolară constituie cauza capacității funcționale scăzute a aparatului neuromuscular al fetelor de 7 ani.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND O. P.: Acta physiol. scand., 49 suppl., 169—1960.
2. * * *: Buletinul Ministerului Sănătății, nr. 3, 1975.
3. GEORGESCU M.: Rev. Cultură fizică și sport, nr. 2, pag. 38, 1953.
4. GEORGESCU M.: Sportarzt und Sportmedizin, 1, 25, 1969 și 2, 62, 1969.
5. GEORGESCU M., ALEXANDRESCU C., FOZZA CRISTINA, DIMITRIU V., CHEREBEȚIU G., NICOLAESCU VIORICA: Conferința pe

ţară a U.S.S.M. — Secţia medicina culturii fizice, Bucureşti, 1975.
6. GEORGESCU M. : 9 Internationale Wissensepschaftliche Tagung — Bayerischer Sportarzte verband München, nov. 1975.
7. HOLLMANN W., BOUCHARD C., HERKENRATH S. : Die Entwicklung der Leistungsfähigkeit des Kardiopulmonalen Systems bei Kinder und Jugendlichen des achten bis achtzehnten Lebensjahres in Akzekeration und Sportimedizin — Simposion — Medizinische Fakultät — Giessen, 1964.
8. REINDELL H., KÖNIG K., ROSKAMM H. : Funktionsdiagnostik des gesunden und Kranken Herzens. G. Thieme-Verlag Stuttgart, 1967.
9. SZÖGY A. : Teză de doctorat, Institutul de medicină şi farmacie, Bucureşti, 1973.

M. GEORGESCU et collab. : La capacité d'effort anaérobie des élèves (garçons et filles) à l'école primaire

Pour l'élaboration d'un programme d'études en éducation physique scolaire, du choix des moyens et des méthodes adéquates à chaque classe, ainsi que pour la sélection et l'orientation des élèves vers certaines disciplines sportives, il est nécessaire de connaître plusieurs côtés des particularités de ces élèves d'école primaire.

Un des aspects multiples est aussi celui concernant la capacité d'effort des élèves. Les auteurs s'occupent des aspects suivants :

1. Le niveau de la capacité d'effort anaérobie et sa dynamique chez les garçons et les filles de 7—10 ans.

2. La capacité d'effort anaérobie des enfants de 7—10 ans par rapport aux adultes.

3. La différence entre la capacité d'effort des deux sexes dans les premières quatre classes primaires.

La recherche a porté sur un nombre de 200 élèves (garçons) et 200 élèves (filles) de 7—10 ans divisés en groupes de 50 sujets pour chaque année d'âge et de sexe.

La capacité d'effort anaérobie a été étudiée en mesurant la puissance anaérobie maximale. Le sujet est soumis à un effort de force et de vitesse consistant en un cycle de 30 sauts effectués avec un maximum de hauteur et avec un temps minimum de contact avec le sol entre les sauts.

La puissance anaérobie maximale a été calculée selon la formule :

$$P.\ an.\ max. = \frac{G \times I \times 1{,}5}{t}$$

L'étude des données fait ressortir les suivantes :

— la puissance anaérobie maximale absolue augmente continuellement entre 7 et 10 ans chez les deux sexes ;

— la puissance anaérobie maximale relative augumente aussi entre 7 et 10 ans tant chez la filles que chez les garçons ;

— l'augmentation annuelle de la puissance anaérobie maximale absolue a chez les filles et les garçons entre 7 et 10 ans un rythme non uniforme, mais si rapide que à 10 ans les valeurs sont deux fois plus grandes que celles de 7 ans ;

— entre 8—10 ans il n'existe pas des différences entre les valeurs de la puissance anaérobie maximale absolue et relative des filles et des garçons.

M. GEORGESCU and team : The capacity of anaerobic efforts of primary schoolchildren

It is necessary to know the particularities of primary schoolchildren in order to draw up an adequate physical education curriculum, choosse adequate methods by classes and use commensurate selection criteria.

The capacity of efforts of pupils is an aspect worth studying. The authors evidenced :

1) The level of the capacity of anaerobic efforts and its evolution with girls and boys of 7—10 years old.

2) The capacity of anaerobic efforts of 7—10 year old children as compared to that of grown ups.

3) The difference between the capacity of efforts between the two sexes in the first four primary classes.

Research work involved 200 girls and 200 boys (7—10 group age) divided in groups of 50 subjects for each age and sex.

The capacity of anaerobic effort was determined by measuring the maximum anaerobic power. The subject was to make speed and force efforts — jumps at maximum heights and minimum time for contact with the soil between jumps (the formula was : Maximum anaerobic power :

$$\frac{G \times I \times 1{,}5}{t}$$

The conclusions were :

— the absolute maximum anaerobic power grows between the ages 7 and 10 with both sexes ;

— the relative maximum anaerobic power also increases with both boys ans girls of 7—10 years old ;

— the annual growth rate of the maximum anaerobic power is not uniform with boys and girls, but it is very rapid so that at 10 years the values are double those obtained at 7 ;

— there is no difference between boys' and girls' relative and absolute maximum anaerobic powers between the age of 8—10 years.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

OPINII CONSULTAȚII

PROGRAMA PENTRU SUSȚINEREA EXAMENULUI DE DEFINITIVAT ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT — EDUCAȚIE FIZICĂ — PROFESORI CATEGORIILE I ȘI A II-A

NOTĂ INTRODUCTIVĂ

Prezenta programă a fost elaborată pentru a orienta pregătirea cadrelor didactice în vederea susținerii examenului de definitivare în învățămînt.

Conținutul programei selecționează informațiile teoretico-metodice de specialitate, semnificative pentru continua perfecționare a procesului instructiv-educativ, grupîndu-le pe nouă capitole : Educația fizică, componentă a conceptului de educație comunistă ; Componentele procesului instructiv-educativ specific educației fizice ; Mijloacele educației fizice ; Principiile și metodele didactice ; Formele de organizare a activității de educație fizică în școală ; Planificarea și evidența activității de educație fizică in școală ; Particularitățile verificării și aprecierii activității elevilor ; Orientarea conținutului programelor de educație fizică — clasele I—IV și V—VIII ; Antrenamentul sportiv.

Problemele incluse în programă urmăresc să aprecieze măsura în care candidații stăpînesc cunoștințele de specialitate și reușesc să opereze creator cu ele în organizarea activității instructiv-educative pe baza experienței didactice obținute în primii ani de activitate la catedră.

Datele teoretico-metodice din domeniul specialității sînt coroborate cu unele informații din domeniul fiziologiei, psihologiei și pedagogiei.

Programa este însoțită de bibliografie care indică principalele surse documentare ce trebuie consultate pentru aprofundarea cunoștințelor.

I. Educația fizică — componentă a conceptului de educație comunistă

1. Concepția P.C.R. privind educația fizică și sportul în patria noastră. Educația fizică și sportul, activități de interes național. Documentele de partid și de stat care orientează și reglementează activitatea de educație fizică și sport din țara noastră.

2. Locul și rolul educației fizice în procesul de educare a tinerei generații din patria noastră.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1976, pag. 33

Contribuția educației fizice la realizarea obiectivelor educației comuniste. Corelația influențelor specifice ale educației fizice cu obiectivele (țelurile) educației intelectuale, morale, estetice și tehnico-productive. Idealul educației fizice și sportului școlar.

Obiectivele generale ale educației fizice la clasele I—IV și V—VIII.

3. Orientări și tendințe actuale privind obiectivele, conținutul, tehnologia și organizarea activității de educație fizică și sport școlar.

II. Componentele procesului instructiv-educativ specific educației fizice

1. Cunoștințele teoretice de specialitate : natura și finalitatea cunoștințelor, particularitățile transmiterii și însușirii acestora în cadrul procesului instructiv-educativ.

2. Deprinderile motrice : mecanismul și etapele formării deprinderilor motrice (stereotip dinamic, rolul primului și celui de-al doilea sistem de semnalizare) ; caracteristicile deprinderilor motrice ; clasificarea deprinderilor motrice ; transferul și interferența deprinderilor motrice ; slăbirea, stingerea deprinderilor motrice ; stabilitatea și continuitatea stimulului, condiții ale formării deprinderilor motrice.

3. Priceperile motrice : priceperea motrică, etapă de bază în formarea deprinderilor motrice ; priceperea motrică, formă superioară de valorificare a cunoștințelor și deprinderilor motrice ; caracteristicile priceperii motrice ; rolul priceperilor motrice în accentuarea funcției formative a educației fizice.

Exerciții și activități utilizate în lecție, la clasele I—IV și V—VIII, care contribuie la sporirea fondului de priceperi ale elevilor.

4. Calitățile motrice : calitățile motrice de bază și calitățile combinate ; factorii care condiționează manifestarea fiecărei calități motrice ; formele de manifestare ale calităților motrice ; tehnologia dezvoltării calităților motrice și particularitățile acesteia în educația fizică a elevilor din clasele I—IV și V—VIII ; exerciții și procedee metodice utilizate în lecția de educație fizică (pe clase) în scopul dezvoltării calităților motrice.

5. Relațiile dintre priceperi, deprinderi și calități motrice.

6. Obișnuințele de conduită morală ; calitățile volitive, însușirile personalității și trăsăturile de caracter (patriotism, internaționalism socialist, colectivism, atitudine față de muncă și proprietatea obștească, cinste, modestie, curaj, dîrzenie, perseverență, spirit de sacrificiu etc.) influențate în cadrul activității de educație fizică ; particularitățile educării acestora prin mijloacele specifice educației fizice școlare.

Notă : Prezentarea considerațiilor teoretice prevăzute asupra problemelor incluse în cap. II va fi însoțită de indicarea măsurilor metodico-organizatorice specifice aspectului analizat.

III. Mijloacele educației fizice

1. Sistemul mijloacelor educației fizice : exercițiul fizic, factorii naturali de călire, condițiile igienice, baza materială etc.

1.1. Exercițiul fizic : caracterizarea exercițiului fizic ; conținutul ; forma (structură, tehnică) ; raportul dintre conținutul și forma exercițiului fizic ; clasificarea exercițiilor fizice ; polivalența influențelor exercițiului fizic.

1.2. Formele fundamentale de organizare ale practicării exerciţiilor fizice (gimnastică, joc, sport, turism) ; constituirea exerciţiilor în sisteme de acţionare.
1.3. Optimizarea şi obiectivizarea (cantificarea) influenţelor exerciţiului fizic.
1.4. Particularităţile folosirii exerciţiilor specifice gimnasticii, jocurilor, sporturilor şi turismului în educaţia fizică şcolară. Conţinutul activităţii de iniţiere a elevilor în ramurile sportive prevăzute în programele şcolare.

IV. Principiile şi metodele didactice

1. Particularităţile respectării principiilor didactice în educaţia fizică : conştientizarea procesului de instruire ; ponderea procedeelor intuitive la ciclul primar şi ciclul gimnazial, limitele respectării principiului accesibilităţii în educaţia fizică şcolară ; particularităţile aplicării principiilor sistematizării şi conţinutului şi ale însuşirii temeinice în educaţia fizică la clasele I—IV şi V—VIII ; stimularea autoconducerii şi a activităţii independente (în lecţii şi în timpul liber), aspecte ale aplicării principiilor participării active şi ale legării conţinutului activităţii de cerinţele practicii.

Orientări actuale privind înţelegerea principiilor didactice.

2. Metodele procesului instructiv-educativ : relaţia metode-procedee metodice ; particularităţile folosirii metodelor didactice în educaţia fizică la clasele I—IV şi V—VIII ; concordanţa dintre metodele folosite şi particularităţile de vîrstă ale elevilor, conţinutul lecţiei (teme, exerciţii, procedee tehnice etc.) ; scopul didactic şi formele de organizare a activităţii de exersare.

Elemente noi apărute în sistemul metodelor de instruire : caracterul euristic al metodelor, problematizarea, instruirea programată, modelarea etc.

V. Formele de organizare a activităţii de educaţie fizică în şcoală

1. Lecţia de educaţie fizică : consideraţii generale despre rolul şi importanţa lecţiei ; structura şi tipologia lecţiilor de educaţie fizică ; conţinutul principalelor verigi (momente) ale lecţiei de educaţie fizică ; relaţia dintre teme, scop didactic, tip de lecţie ; relaţia dintre exerciţii, formele de organizare a activităţii de exersare şi temele lecţiei.

— Relaţia dintre conţinutul lecţiei, documentele de planificare şi programă ; încadrarea temelor în sisteme de lecţii.

— Cerinţele didactice ale alcătuirii lecţiei.

— Metodica desfăşurării şi conducerii lecţiei de educaţie fizică ; efortul în lecţia de educaţie fizică ; fundamentarea ştiinţifică a efortului şi a refacerii organismului ; componentele efortului, relaţia dintre componentele efortului, teme şi scopuri didactice ; caracterizarea dinamicii efortului în diferite tipuri de lecţie ; dirijarea şi controlul efortului în lecţie ; formele de organizare a activităţilor elevilor în lecţie ; atribuţiile profesorului în conducerea lecţiei de educaţie fizică.

— Orientări şi tendinţe actuale privind sporirea eficienţei lecţiei de educaţie fizică : densitatea motrică, dinamismul, aplicativitatea, trata-

rea diferențiată (în raport de potențialul motric, starea de sănătate, motivații), valoarea educativă etc., aspecte principale în sporirea eficienței lecției de educație fizică, importanța unor momente ale lecției (dezvoltarea calităților motrice, aplicarea în condiții variate a cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor dobîndite etc.), activități și exerciții.

Problematizarea, modelarea, extinderea formelor de autoconducere și organizare, activitatea independentă a elevilor, utilizarea elevilor (ca ajutoare) în organizarea și desfășurarea unor activități din lecție, stimularea autoaprecierii elevilor, constituirea de grupe, promovarea formelor complexe și aplicative (ștafete, jocuri, concursuri etc.), raționalizarea conținutului etc., aspecte ale modernizării predării educației fizice.

2. Gimnastica zilnică : orientare, conținut, organizarea și desfășurarea gimnasticii zilnice.

3. Întrecerile și concursurile sportive școlare : sistemul competițional al elevilor ; campionatul asociației sportive școlare ; activitățile sportive de masă ale școlarilor prevăzute în calendarele centrale și județene.

4. Demonstrațiile, serbările cultural-sportive, turismul : semnificație, conținut, organizare.

VI. Planificarea și evidența activității de educație fizică în școală

1. Cerințele generale ale planificării procesului instructiv-educativ propriu educației fizice școlare. Folosirea instruirii programate și a modelării, modalități de sporire a eficienței programării conținutului educației fizice școlare. Relația dintre programa de educație fizică și documentele de planificare. Conținutul și metodologia întocmirii documentelor de planificare. Realizarea unitară a cerințelor programei de educație fizică în condiții de aplicare diversificată, premisă fundamentală a întocmirii documentelor de planificare.

2. Particularitățile planificării conținutului instruirii elevilor din unitățile sportive școlare : școli generale, clase sportive, școli sportive de elevi.

3. Conținutul și formele de evidență ale activității de educație fizică școlară.

VII. Particularitățile verificării și aprecierii activității elevilor

Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, instrument obiectiv de apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor. Probele și normele de control prevăzute în S.U.V.A. pentru clasele I—IV și V—VIII.

VIII. Orientarea conținutului programelor de educație fizică (clasele I—IV și V—VIII)

Orientări privind dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, perfecționarea calităților motrice, însușirea acțiunilor de front și formații, formarea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice utilitare de bază și specifice inițierii în ramurile sportive.

IX. Antrenamentul sportiv

— Componentele (factorii) antrenamentului sportiv ; particularităţile antrenamentului sportiv la copii şi juniori ; selecţia în antrenamentul sportiv ; orientări în antrenamentul sportiv modern şi posibilităţile de valorificare a acestora în instruirea echipelor şi grupelor reprezentative şcolare, ca şi în educaţia fizică a elevilor.

— Particularităţile planificării pregătirii sportivilor, posibilităţile de aplicare în activitatea de educaţie fizică şi sport din învăţământ.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Programul P.C.R. de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism, Ed. politică, 1975.

* * * : Codul principiilor şi normelor muncii şi vieţii comuniştilor, ale eticii şi echităţii socialiste, Ed. politică, 1974.

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 18—19 iunie 1973 cu privire la dezvoltarea şi perfecţionarea învăţămîntului în R. S. România.

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie 1973, cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului.

* * * : Legea cu privire la dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport, Bucureşti, 1967.

* * * : Programele şcolare.

* * * : Sistemul unitar de verificare şi apreciere a gradului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor.

BĂIAŞU N., BÎRLEA A. : Gimnastica de bază şi acrobatică în şcoală, Ed. Stadion, 1969.

BEDÖ C., VOINEA C. : Exerciţii cu partener, Ed. Stadion, 1970.

BOGDAN T., STĂNCULESCU I. : Psihologia copilului şi psihologia pedagogică, E.D.P., 1973.

BRATU I. : Gimnastica pentru prevenirea şi corectarea deficienţelor fizice, Ed. U.C.F.S., 1967.

BUNESCU V., BERCA I., NOVICOV E. : Instruirea programată, E.D.P., 1967.

CEAUŞESCU N. N. : Probleme pedagogice în activitatea de educaţie fizică, Ed. Stadion, 1970.

CHIRIŢĂ GEORGETA : Problematizarea, cerinţă pedagogică de bază în lecţia de educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1973.

DEMETER A. : Fiziologia educaţiei fizice şcolare, Ed. Stadion, 1974.

EPURAN M. : Psihologia educaţiei fizice şcolare, I.E.F.S., 1972.

EPURAN M. : Învăţarea — învăţarea motrică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 8, 1974.

FIREA ELENA : Educaţia fizică în diferite tipuri şi grade de învăţămînt (note de curs), I.E.F.S., 1973.

LOGIN MARIA, MITRA GH., VODĂ M. : Metodica predării educaţiei fizice pentru clasele I—IV.

MITRA GH., MOGOŞ AL. : Metodica educaţiei fizice, Ed. Stadion, 1975.

MITRA GH., DRAGOMIR P. : Elemente noi în sistemul de programare a conţinutului activităţii de educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1973.

MITRA GH. : Probleme de tehnologie didactică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1973, 1, 2, 3, 1974.

MITRA GH. : Orientări şi perspective în educaţia fizică şi activităţile sportive şcolare, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1974.

MITRA GH. : Componentele procesului instructiv-educativ, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1974.

MITRA GH. : Dezvoltarea fizică corectă şi armonioasă, obiectiv de bază al educaţiei fizice şcolare, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1974.

PANDELE L. : Atletism la copii şi juniori, Ed. Stadion, 1970.

SIMIONESCU ELVIRA : Lecţii cu teme din gimnastica modernă, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1973.

ŞICLOVAN I. : Teoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, 1972.

ŞICLOVAN I. : Diversitatea educaţiei fizice şcolare, cerinţă obiectivă a vieţii sociale contemporane, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1971.

Consultații pentru profesorii care se prezintă la examenul de definitivat în învățămînt și gradul II

DIRECȚIILE DE DEZVOLTARE ȘI PERFECȚIONARE A ÎNVĂȚĂMÎNTULUI ÎN ETAPA ACTUALĂ (II)

Lector univ. dr. GEORGETA CHIRIȚĂ
I. E. F. S.

Procesul de învățămînt se modernizează în zilele noastre prin conținut, metode și forme de organizare, cu scopul de a spori eficiența și productivitatea.

Modernizarea procesului de învățămînt se orientează spre : accentuarea caracterului formativ ; restructurarea și selecționarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor ; activizarea elevilor prin folosirea unor metode și tehnologii noi ; moduri noi de organizare și desfășurare a activității școlare ; cooperarea profesor-elev.

Esența procesului de învățămînt se conturează astăzi în funcție de cerințele unei educații permanente. Interesează nu numai ce și cît învață elevul, ci mai ales cum învață. Elevul trebuie să învețe în școală cum să învețe, adică să dobîndească metodele și procedeele de muncă intelectuală, pentru ca în perspectiva dezvoltării și perfecționării personalității sale să poată să se adapteze și să se readapteze permanent, fiind la curent cu ultimele cuceriri ale științei și tehnicii.

Accentuarea caracterului formativ, ca esență a modernizării procesului de învățămînt, are rolul să diminueze decalajul care se stabilește între informația în continuă creștere și capacitatea intelectuală a omului, relativ staționară.

Ritmul impetuos și accelerat de dezvoltare a informației în toate domeniile îi mărește considerabil volumul, ceea ce impune cu necesitate găsirea unor modalități de creștere a capacității omului de a asimila mai mult și mai repede.

Caracterul formativ se realizează prin dezvoltarea proceselor psihice cognitive, prin cultivarea unor sentimente intelectuale, prin însușirea de către elevi a unor priceperi și deprinderi de muncă intelectuală și a metodelor de cunoaștere, prin dezvoltarea spiritului de observație și de investigație și a capacității de a aplica cunoștințele în condiții variate, de a utiliza creator ceea ce a învățat, orientîndu-se în situații noi.

Dintre procesele psihice cognitive trebuie dezvoltat îndeosebi potențialul gîndirii. Gîndirea modernă trebuie să fie practică, operativă,

prospectivă, critică, flexibilă, mobilă. „În loc de magazie, mintea a devenit dispecer"[1]).

Randamentul creierului este evaluat astăzi nu în funcție de volumul de date pe care le-a înmagazinat, ci după capacitatea sa de a le selecționa și de a le folosi prompt.

Cultivarea unor sentimente intelectuale superioare, ca : dragoste, respect și admirație pentru cuceririle științei și culturii și pentru marii creatori de valori, dorința de a cunoaște, bucuria și satisfacția de a căuta și descoperi, pasiunea pentru studiu, dezvoltă responsabilitatea elevilor față de învățătură.

Un rol important îl joacă formarea capacității de autoapărare și motivația învățării, pe baza înțelegerii semnificației actuale a datoriei de a învăța.

Stilul rațional de activitate intelectuală independentă presupune însușirea procedeelor de învățare, dezvoltarea spiritului de organizare, a deprinderii și obișnuinței de a lucra ritmic, sistematic, ordonat, de a planifica și valorifica optim timpul.

Pentru a-i ridica pe elevii noștri la nivelul cunoașterii științifice proprii „acestei jumătăți de secol"[2]) **conținutul învățămîntului** se modernizează prin introducerea în planurile de învățămînt, în programele și manualele școlare a ultimelor cuceriri ale științei, prin selecționarea, restructurarea și sistematizarea cunoștințelor.

Selectarea și sistematizarea cunoștințelor permit înlăturarea datelor perimate, a detaliilor nesemnificative, a descriptivismului, exigențele contemporane orientîndu-se spre ceea ce este esențial, important și actual.

Avînd rol de integrator social, cunoștințele însușite de elevi trebuie selecționate după următoarele criterii : esențialitate, actualitate, utilitate și operativitate.

Se apreciază că „în anul 2000 procesul educativ va da elevilor considerabil mai puține cunoștințe decît cele de astăzi. Le va oferi însă pe cele esențiale și într-o formă de mare sistematizare și de perfectă organizare" [3]).

Metodele și tehnicile învățămîntului sînt concepute în didactica contemporană nu numai ca instrumente ale muncii de predare, ci și ale celei de învățare, fiind folosite deopotrivă de profesor și de elev.

Imperativele moderne la care trebuie să răspundă orice metodă de învățămînt se referă la modul de prezentare a informației didactice și la gradul de antrenare a elevului în procesul de învățare.

Metodele generale de învățămînt (expunerea cunoștințelor, conversația, demonstrația, metodele de muncă independente — exercițiul, munca cu manualul și cartea, observarea independentă, lucrările de laborator și lucrările practice) trebuie să se constituie într-un sistem și să se îmbine pe un fond de problematizare, asigurînd o învățare activă prin descoperire.

---

[1]) Mircea Malița, Aurul cenușiu, vol. I., Cluj, Ed. Dacia, pag. 24.

[2]) Nicolae Ceaușescu : Cuvîntare la Conferința Națională a cadrelor didactice, februarie 1969, București, Ed. politică, pag. 25.

[3]) Mircea Malița, Cronica anului 2000, București, Ed. politică, 1970, pag. 32—33.

Instruirea problematizată corespunde necesității de a pregăti oameni capabili să rezolve problemele pe care le ridică viața și constă în crearea unor condiții de învățare în care se propun spre rezolvare sarcini cu caracter de situații problemă.

Prin problematizare îi cerem elevului să rezolve sarcini teoretice sau practice pentru care nu se poate folosi direct de cunoștințele pe care le posedă, pentru că : a) noua sarcină necesită cunoștințe sau procedee suplimentare de rezolvare pe care elevul trebuie să le caute singur sau b) noua sarcină creează raporturi aparent conflictuale cu ceea ce știe elevul în momentul respectiv.

Problematizarea asigură independența intelectuală și dezvoltă gîndirea creatoare prin organizarea și structurarea activă a realității, combinarea și imaginarea elementelor cognitive, construirea ideilor și planurilor noi de acțiune, căutarea și găsirea soluțiilor.

Dintre tipurile de problematizare remarcăm : a) rezolvarea de sarcini noi pe baza sistemului de cunoștințe dobîndit anterior ; b) rezolvarea sarcinilor care provoacă un dezacord sau conflict între ceea ce știe elevul și ceea ce i se cere ; c) alegerea unei căi de rezolvare din mai multe posibile.

Problematizarea poate fi introdusă în cadrul oricăreia dintre metodele clasice. Ea conduce la dobîndirea cunoștințelor, ca urmare a eforturilor de a învăța descoperind.

Învățarea prin descoperire se bazează pe activitatea independentă a elevilor și dezvoltă capacitatea de autoinstruire. Profesorul organizează și îndrumă activitatea elevului, iar elevul cercetează, caută, anticipează, descoperă.

Învățarea prin descoperire se realizează pe cale inductivă (de la particular la general), pe cale deductivă (de la general la particular) și prin analogie (extinzînd de la un obiect sau fenomen la altul asemănarea existentă în privința unei părți din notele lor la asemănarea și în privința altor părți).

Instruirea programată și modelarea sînt metode de învățămînt noi, folosite numai în ultimul timp.

Instruirea programată este instruirea pe bază de program și constituie o aplicare a ciberneticii (teoria informației) în procesul de învățămînt. **Programul** este alcătuit din materialul care urmează să fie însușit și din procesele care vor duce la însușirea lui (activitatea elevului).

Prin introducerea instruirii programate se urmărește realizarea rapidă și permanentă a conexiunii inverse între elementul comandă (profesorul) și sursa care recepționează (elevul), procesul de învățămînt fiind considerat un proces de comandă și control. În acest fel, pot fi depistate și eliminate imediat dificultățile și erorile în învățare, se asigură un progres mai rapid, profesorul cunoscînd în fiecare moment ce și cît din informația transmisă a fost stocată în mintea elevului și cum a fost înțeleasă.

Operația de programare a materialului de studiu constă în gruparea lui în unități foarte mici, numite pași sau secvențe, și distribuirea lor în așa fel încît să fie asimilate dintr-o dată. Fiecare temă se fragmentează într-o suită logic ordonată. Unitățile cuprind materialul de studiu și întrebări de control prin care se asigură participarea activă a

elevului. Programul confirmă răspunsul corect sau oferă întrebări auxiliare atunci cînd elevul greșește. Progresarea în pași mici și sancționarea răspunsurilor fac să scadă probabilitatea erorilor.

Instruirea programată perfecționează tehnica predării, deoarece asigură eficiența prin autoreglare și autocontrol și controlul operativ prin aferentație inversă, prin întărire și verificare imediată. De asemenea, raționalizează procesul învățării, reduce timpul de studiu și determină participarea activă a elevului prin muncă independentă în ritm propriu.

Cu toate acestea, instruirea programată creează și unele dificultăți de natură educativă și legate de condițiile materiale. De aceea, pentru a fi eficientă nu trebuie folosită exclusiv, ci îmbinată cu celelalte metode de învățămînt.

Modelarea este metoda de cercetare a obiectelor și fenomenelor cu ajutorul modelelor. **Modelul** este copia unui fenomen sau obiect care nu poate fi abordat direct. Se bazează pe reducționism analogic : simplifică, reproducînd însușirile esențiale, caracteristice și creează premisele pentru descoperirea unor noi însușiri. Soluțiile găsite prin modificările în model au valoare de ipoteze pentru sistemul original.

Procesul de modelare are funcție euristică, de descoperire a unor noi proprietăți ale originalului prin investigarea modelului.

Perfecționarea continuă a învățămîntului impune și revizuirea tehnologiei didactice, a mijloacelor de învățămînt care cuprind : aparatura, utilajele și instalațiile, precum și mijloacele audiovizuale.

În etapa actuală, se preconizează dotarea laboratoarelor și cabinetelor școlare la nivelul laboratoarelor de producție, al tehnicii moderne.

Modernizarea mijloacelor de învățămînt are în vedere în principal creșterea valorii lor pedagogice.

Cerințele pregătirii multilaterale a elevilor, în conformitate cu exigențele sociale actuale, reclamă **forme variate de organizare a procesului de învățămînt,** care să se completeze reciproc.

Alături de **lecție,** care este forma de bază și care trebuie adaptată cerințelor actuale mai ales prin revizuirea substanțială a metodicii și printr-o structură suplă, mobilă, didactica modernă recomandă și alte forme de organizare a procesului de învățămînt, de exemplu în **laboratoare** și **cabinete,** prin **televiziune integrată,** în cercurile de elevi, prin excursii și vizite, prin **instruirea sau practica în producție.** Se pune tot mai mult accentul pe activitatea independentă a elevilor și se preconizează îmbinarea muncii frontale cu munca diferențiată și individualizată.

Noile orientări cu privire la esența și conținutul procesului de învățămînt, metodele și tehnicile învățămîntului, formele de organizare a activității școlare determină o optică nouă cu privire la rolul profesorului, la relația profesor-elev, concepută astăzi ca o relație de colaborare.

Autoritatea profesorului rezultă din încrederea și respectul față de elev, din priceperea de a-l ajuta să se dezvolte învățînd. Colaborînd cu profesorul la formarea sa, elevul tinde să devină nu numai obiect al educației asupra căruia se exercită influența educativă, ci și subiect activ.

Dezvoltarea învățămîntului se raportează la funcția școlii în viața socială, la rolul său în ansamblul factorilor educativi (familia, organizațiile de copii și tineret, instituțiile de cultură, organizațiile obștești etc.).

Deși în zilele noastre crește considerabil rolul și contribuția acestor factori în formarea tinerei generații, învățămîntului îi revine rolul hotărîtor, pentru că școala constituie mijlocul principal de transmitere a experienței social-istorice de la o generație la alta și, prin aceasta, de pregătire a generațiilor tinere pentru viață.

Școala este principalul izvor de cultură și factor de civilizație, realizînd progresul social. Aportul școlii la ridicarea nivelului cultural al întregii societăți a crescut de la o etapă la alta prin generalizarea succesivă a învățămîntului de 4 ani, de 7 ani, de 8 ani și în prezent de 10 ani.

Elevii își însușesc în școală valorile culturale create de omenire și se pregătesc ca specialiști în diferite domenii ale vieții sociale. Astăzi școala este considerată instituție productivă, pentru că ea asigură forța de muncă necesară în societate.

Știința devine un factor puternic al dezvoltării producției, o forță nemijlocită de producție, avînd un rol covîrșitor în dezvoltarea societății. Locul omului în procesul de producție, ca principal component al forțelor de producție, se schimbă prin automatizarea producției. Elementele definitorii ale forței de muncă, importante forțe motrice ale producției sînt cunoștințele științifice și capacitatea de conducere și dirijare a proceselor de producție.

Prin integrarea în muncă și în viață, prin introducerea ultimelor cuceriri ale științei și tehnicii în producție, absolvenții școlii devin creatori de valori spirituale și materiale, ridicînd societatea pe trepte superioare de dezvoltare.

Raportul legic dintre construcția societății socialiste multilateral dezvoltate și formarea personalității ne orientează acum mai mult decît oricînd spre formarea unei personalități complexe, integrale, realizate prin interdependența și corelarea laturilor esențiale ale educației comuniste : intelectuală, moral-cetățenească, tehnologică, estetică, fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare rostită la Plenara C.C. al P.C.R. din 18—19 iunie, 1973, Ed. politică.
2. * * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 18—19 iunie, 1973, privind dezvoltarea și perfecționarea învățămîntului în Republica Socialistă România.
3. * * * : Lege privind învățămîntul în R.S.R., Ed. politică, 1968.
4. * * * : Directivele Congresului al XI-lea al P.C.R. cu privire la planul cincinal 1976—1980 și liniile directoare ale dezvoltării economico-sociale a României pentru perioada 1981—1990. Ed. politică, București, 1974.
5. * * * : Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Ed. politică, București, 1975.
6. DANCSULY A. : Perfecționarea formelor de organizare a procesului de învățămînt, Revista de pedagogie, nr. 8, 1972.
7. POP TR. : O etapă nouă în dezvoltarea școlii românești, Revista de pedagogie, nr. 9, 1973.
8. POP TR. și colab. : Orientări și modalități actuale de modernizare a procesului de învățămînt, Revista de pedagogie, nr. 8, 1972.
9. RADU I. T. : Învățămîntul general obligatoriu de 10 ani, bază de cultură pentru întregul tineret, Revista de pedagogie, nr. 9, 1973.

GEORGETA CHIRIȚĂ : Les directions de développement et de perfectionnement de l'enseignement à l'étape actuelle (II)

La modernisation du processus d'enseignement est orientée vers l'accent sur le caractère formatif.

L'essence de ce processus est contourée aujourd'hui en fonction des exigences d'une éducation permanente. L'intérêt se porte non seulement sur quoi et combien apprend l'élève, mais surtout sur comment il apprend. A l'école l'élève doit apprendre „à apprendre", pour que, dans la perspective du développement et du perfectionnement de sa personnalité il puisse s'adapter et se réadapter de façon permanente, étant au courant des dernières victoires de la science et de la technique.

Parmi les processus psychiques cognitifs il faut développer surtout le potentiel de la pensée. La pensée moderne doit être pratique, opérative, prospective, critique, flexible, mobile. „Au lieu de dépôt l'esprit est devenu dispatcher".

Le rendement du cerveau est évalué actuellement non en fonction du volume des données qu'il a accumulé, mais selon sa capacité de les sélectionner et de les utiliser promptement.

Les méthodes et les techniques de l'enseignement sont conçues dans la didactique contemporaine non seulement comme instruments du travail d'enseignement, mais aussi comme celui d'apprentissage, étant utilisés également par le professeur et l'élève. Les impératifs modernes auxquels doit répondre toute méthode d'enseignement doit se référer au mode de présentation de l'information didactique et au degré d'entraînement de l'élève dans le processus d'apprentissage.

Sous cet aspect le matériel présenté revêt une valeur théorique et pratique pour les professeurs spécialisés.

GEORGETA CHIRIȚA : Development and Improvement of Education in the Present Stage (II)

Modernization in education implies concentration on formative elements.

Education today must have in view the requirements of a long-life education. There is a permanent concern not only with what the pupil learns but especially with how he learns. School teaches schoolchildren how to learn, to develop and improve his personality, to help him adjust and readjust himself permanently, to keep abreast of the latest benefits of science and technique.

Thinking, its potentials, takes pride of place among the cognitive processes that should be developed. Modern thinking should be practical, prospective, flexible, critical, mobile. Human brains have become a dispatcher and no longer a storehouse.

Today efficiency of the brain means the capacity of selecting and promptly using the volume of collected information.

Today the educational techniques and methods are conceived as instruments of teaching/learning and are equally used by teachers and students.

It is necessary that teaching methods should be geared to providing information while engaging the student in the process of learning.

The authoress' article has both a theoretical and practical importance.

ESEU DESPRE FORȚĂ

Ing. drd. prof. ADRIAN GAGEA
I. E. F. S.

O primă precizare, în această expunere noțiunea de forță este acceptată în sens newtonian, adică ca măsură a solicitării mecanice a materiei, ca măsură a efectului produs de o masă finită „m" care are o accelerație „a".

Această precizare este necesară pentru a o deosebi de forța din expresiile : tur de forță, forță de producție, forță psihică etc., care reprezintă cu totul altceva, poate chiar un abuz de limbaj.

În educație fizică și sport forța este imaginea contracției musculare. Prin contracție, mușchiul transformă energia chimică, înmagazinată în compușii săi macroergici fosforici, în energie mecanică.

În tehnică sînt cunoscute deosebit de multe moduri de convertire a diverselor energii în energie mecanică. De exemplu, motoarele cu ardere internă transformă energia termică în energie mecanică, motoarele electrice transformă energia electrică în energie mecanică, pilele galvanice transformă energia chimică în energie electrică, iar apoi aceasta este transformată de motoarele electrice etc.

Cel puțin două caracteristici deosebesc convertorul de energie musculară de convertoarele tehnice.

Prima — un randament excepțional de mare (după unii autori 98%) de transformare directă, fără mediator caloric, a energiei chimice în energie mecanică, fenomen încă neelucidat și nemaiîntîlnit în tehnică.

A doua — prezența unei componente constructive a evoluției. Ce înseamnă această componentă constructivă ? Ei bine, dacă evoluția (funcționarea) în timp a unui motor, a unei mașini și în general a unui convertor tehnic, îi produce acestuia uzură, deci evoluția are o componentă distructivă și numai pe aceasta, mușchiul omenesc și în general materia vie pe lîngă uzură în evoluția sa în timp mai are o componentă constructivă, de perfecționare, de autotrofie.

Cu alte cuvinte, în mușchi poate predomina un proces în care funcția creează structura și nu numai o distruge, ca la convertoarele tehnice. Am spus „poate", pentru că există situații, ca de exemplu cele de supraantrenament (suprasolicitare), unde predomină componenta distructivă, divergenta „constructivei" în evoluție.

Vă rog, nu vă grăbiți să spuneți că e simplă teorie.

Ce aplicații, ca să nu le zic speculații, pot avea toate aceste caracteristici în practică, direct în antrenamentul sportiv ?

Simplu ! Slabă nădejde să putem „scoate" ceva din randament.

Pe de altă parte, iar acum, vă rog, atenție ! importanța deosebită a funcționalității, a solicitării sau a ceea ce majoritatea dintre noi numim dozarea efortului muscular, în perfecționarea mușchiului. Căci ce altceva mai important am putea urmări în antrenamente decît perfecționarea, fie

Educație fizică și sport, nr. 6, 1976, pag. 44

că aceasta se referă la așa-zisele calități motrice : forța, viteza sau rezistența, fie că se referă la tehnică, ca și calitatea actului motric. Apropo de calități motrice, permiteți-mi să vă reamintesc formula energiei mecanice (invariabil aceeași pentru oricare convertor de energie) :

$$W = F. v. t.$$

Adică, energia mcenaică sau ceea ce produce mușchiul prin contracție (se știe că mai produce și alte feluri de energii) este egală cu forța, înmulțită cu viteza, înmulțită cu timpul.

Sau, forța, viteza și rezistența (echivalentul timpului din formula energiei mecanice) sînt mai degrabă cantități motrice, decît calități. Sînt cantități, pentru că se pot măsura. Dar chiar așa, actul motric nu este golit de conținutul său calitativ. De exemplu, la aruncarea la coș, în baschet, importantă este nu forța, nu viteza, ci precizia. Alteori, calitatea actului motric este numită coordonare, sincronizare, îndemînare, ritm, reacție etc., dar, oricum o numim, aceasta este atributul comenzii neuromusculare, al conducerii și controlului nervos, al contracției musculare și nu al contracției în sine.

Dacă n-ați făcut atletism sau nu ați jucat volei, poate ați cîștigat la loto și atunci ați sărit în sus de bucurie. Cine a cîștigat, ce... a avut mai mult : noroc sau detentă ? Ce este detenta ? Este tot o calitate motrică ? Este ceva mai simplu, o formă particulară de manifestare a forței.

Biomecanicii au măsurat-o. La unii săritori de lungime forța cu care lovesc pragul la desprindere depășește 270 kgf ! (Să mă scuze biomecanicii dacă, pentru a mă face mai ușor înțeles, nu am măsurat forța în Newtoni).

Vă propun un alt paradox. Este aruncarea greutății o probă de forță ? Pentru economia dumneavoastră de timp, vă rog credeți-mă că distanța de aruncare depinde numai de viteza de lansare a bilei și de cîțiva parametri geometrici (înălțimea de lansare, unghiul de lansare), dacă neglijăm, și se poate așa, variația accelerației gravitaționale cu locul și rezistența aerului.

În primă analiză, aruncarea greutății ar fi o probă de viteză. Dacă imprimăm (în aceleași condiții geometrice) bilei de 3 kg sau celei de 2,257 kg o viteză inițială de 14 m/s, amîndouă vor ateriza la 20 m. Să presupunem că putem face aceasta cu bila de 3 kg. Ce ne-ar trebui ca să reușim să imprimăm aceeași viteză și la bila de 7,257 kg ? Bineînțeles, forță, dar o anumită formă de manifestare a forței : cea numită „explozivă".

De aici, o altă concluzie parțială : problema forței are mai multe soluții posibile, dintre care una singură este soluția optimă. Soluția optimă devine un nonsens atunci cînd nu este precizat scopul. Deci, optim în raport cu ceva. Acest ceva, în haltere, este o greutate cît mai mare ridicată, în fotbal — un șut „bombă" la care portarul regretă că nu s-a făcut actor de cinema, sau în box — o lovitură, la care arbitrul zice K.O. iar antrenorul, invers, adică... O.K. !

Nu numai scopul determină soluția optimă, ci și particularitățile morfo-funcționale ale sportivului.

Diferențele de lungimi ale lanțurilor cinematice angajate în mișcare nu necesită explicații, ci implicații. Implicații ale principiilor bio-

mecanice direct în procesul de antrenament, dacă dorim, să-i spunem pe nume, o forță cît mai mare într-un timp cît mai scurt. Cred că nu mai există astăzi sportiv interesat în dobîndirea forței musculare, care, în antrenamentele sale, să nu folosească contracții cu rezistență. Această rezistență poate fi o halteră, un helcometru, un extensor, sandow sau orice altceva ce se opune mișcării de contracție. Dacă rezistența este constantă, atunci contracțiile sînt izotone, dacă viteza segmentelor corporale angrenate în mișcare este constantă, atunci contracțiile sînt izokinetice.

O formă particulară a contracției cu viteză constantă, și anume viteza zero, este contracția izometrică. De fapt, în realitate contracțiile musculare sînt mai mult sau mai puțin auxotone, adică nu au nici un parametru constant. Să presupunem că ridicăm prin flexia cotului o greutate de 5 kg (49 N). Deci flexorii cotului acționează asupra pîrghiei cu punctul de sprijin în articulația cotului cu o forță activă mai mare decît forța rezistivă de 5 kgf. Prin flexie, momentul forței rezistive crește astfel că la un unghi anumit de la cot (circa 120 grade) se învinge, de fapt, o forță rezistivă echivalentă mult mai mare : circa 8 kgf, după care, continuînd flexia, forța rezistivă echivalentă scade.

Deci, mușchii flexori ai cotului, în special bicepsul, acționează cu o forță variabilă, avînd un singur maxim, în mișcarea de flexie a cotului. Nu același lucru se întîmplă la contracțiile izokinetice, unde forța contracției musculare (după cum viteza și puterea acesteia) este controlată de un aparat special numit izokinetic, care adaptează automat forța rezistivă la situațiile de moment ale forței active. Soluțiile tehnice pentru realizarea acestei adaptări automate sînt așa de simple încît merită să amintesc cîteva dintre ele. De exemplu, pe un tambur este înfășurat un șnur inextensibil cu mîner. Axul tamburului are un dispozitiv centrifugal care, atunci cînd viteza de rotație a tamburului crește, deci cînd sportivul trage sau împinge „mai în forță", depărtează o masă inerțială (o bucată de plumb), care printr-un sistem de pîrghii presează două discuri de frînă, în genul celor de ambreiaj.

O altă soluție tehnică se realizează cu ajutorul a două conuri de fricțiune care, atunci cînd viteza de rotație crește, pătrund unul în celălalt, mărind suprafața de frecare și, astfel, forța rezistivă.

Oricare ar fi soluția tehnică, dacă aparatele sînt izokinetice, atunci acestea permit aplicarea unei forțe de contracție adaptate. În practică, această forță de contracție este de obicei submaximală, ceea ce în exemplul de mai sus înseamnă circa 8 kgf pentru întreaga mișcare de flexie.

De aici, rezultă un mare avantaj față de ridicarea greutăților obișnuite în antrenamentul de dobîndire a forței, adică nu există numai un singur moment în care forța rezistivă echivalentă este maximă, ci o întreagă durată, exact durata contracției (ca și cum am avea de-a face cu o succesiune de contracții izometrice într-o multitudine de poziții ale flexiei).

Mai multe grupe de cercetători științifici au dovedit că în același interval de antrenament (rezonabil ales) se obține o forță cu 15—30% mai mare decît în antrenamentele cu greutăți sau haltere.

Antrenamentul cu mijloace izokinetice mai are și alte avantaje, dar numai creșterea mai rapidă a forței musculare interesează în expunerea

de față (de fapt, sper să intereseze) pe orice sportiv și antrenor care doresc o eficiență crescută în antrenamente.

În privința antrenamentului de forță, teoria a fost cu un pas înaintea practicii.

Bunăoară, teoretic este posibil ca sportivul A, cu o forță musculară mai mare decît a sportivului B, să ridice o halteră mai grea decît poate să ridice sportivul B (în acest exemplu, cu referire la tehnică sau alte condiții care concură la performanță, se admite că acestea sînt egale).

Cu alte cuvinte, forța rezistivă este invers proporțională cu forța musculară aplicată sau coeficientul de proporționalitate este negativ. (Uneori se mai spune că rezistența este negativă).

În mod natural, în practica antrenamentului cu rezistență nu întîlnim decît coeficienți de proporționalitate pozitivi dintre forța musculară aplicativă și forța rezistivă. Așa, de exemplu, cu cît sînt mai multe discuri pe halteră, cu atît efortul muscular (forța musculară aplicată) este mai mare. Cu cît arcul sau extensorul de cauciuc este mai gros, cu atît forța aplicată pentru întinderea lui trebuie să fie mai mare. Dacă coeficientul de proporționalitate nu este constant, bunăoară ca în cazul extensorului de cauciuc unde elasticitatea acestuia scade odată cu alungirea, finalul mișcării este încetinit.

La aruncări, în special la aruncarea suliței, exact finalul trebuie să fie mai rapid. Acest fel de a spune este cel uzual, și îmi place să cred că se înțelege că în finalul mișcării viteza obiectului, în speță a suliței, trebuie să fie din ce în ce mai mare.

Aceasta este rațiunea pentru care antrenamentul cu extensorul de cauciuc, la aruncări, nu este recomandat. Revenind la considerentele teoretice privind rezistența negativă, acum putem înțelege mai ușor utilitatea unui dispozitiv practic care să permită adaptarea forței rezistive la o mișcare ca cea de aruncare a suliței. După cunoștința mea, în mai multe țări au fost realizate cîteva aparate care permit o programare cu dispozitiv electronic a forței rezistive, să zicem de la un helcometru unde aruncătorul de suliță execută simulat mișcarea cu final rapid din aruncarea suliței fără elan. Dacă mișcarea nu este executată corect, pur și simplu aparatul se opune. Adică numai suprapunerea dinamicii efortului muscular la programul aparatului este situația facilă. Da, dar asemenea aparate sînt scumpe, poate chiar rare, și chiar dacă mă credeți că sînt mult mai avantajoase în antrenamentul de forță specifică decît alte mijloace tradiționale, tot transpare greu folosul dumneavoastră practic. Și totuși, mișcarea programată de la astfel de aparate poate fi modelată ușor de un partener al sportivului, fie că acesta este chiar antrenorul sau colegul său. Partenerul opune rezistență mișcării executate de cel ce se antrenează, dar această rezistență nu este din ce în ce mai mare spre finalul mișcării, ca la extensorul de cauciuc, ci din ce în ce mai mică. Astfel, în finalul mișcării viteza segmentelor corporale angrenate în mișcare va fi mereu mai mare, conformă cu scopul propus.

Principiul rezistenței negative își face loc cu greu în practică, ca mai toate soluțiile teoretice care devansează practica.

Convingerea mea rămîne totuși că linia-ntîi a frontului științei, cel puțin în educație fizică și sport, trebuie să fie teoria. Cui folosește că cercetătorii științifici confirmă ceea ce practica a dovedit, ca de exemplu

privind stilul Flop la săritura în înălțime, aruncarea cu piruetă la greutate sau renunțarea la propulsia cu picioarele la stilul liber de înot ?

Risc să mă depărtez de la subiect și din respect pentru timpul dumneavoastră închei aici acest eseu despre forță, dacă îmi permiteți, cu un calambur : aplicarea cu discernămînt a noutăților în antrenamentul de forță este o forță.

A. GAGEA : Essai sur la force

Ancien champion et recordman de la Roumanie au lancement du poids, actuellement ingénieur électroniste, professeur de mathématiques, professeur d'éducation physique, étudiant en philosophie et doctorand, avec des premisses de futur homme de science, l'auteur tâche de faire dans cet article un admirable essai sur la force, pas sur la force d'un moteur, mais sur la force de la matière vivante, qui, en dehors de l'usure, dans son évolution en temps a une composante constructive, de perfectionnement, d'autotrophie, en dehors de celle destructive qui apparaît dans les processus de supersollicitation, de surentraînement. Les solutions qu'il propose sont toujours en concordance avec sa conviction, selon laquelle la première ligne du front de la science, au moins en éducation physique et sport, doit être la théorie. Mais pas n'importe quelle théorie, car, se demande l'auteur : à qui sert le fait que les chercheurs scientifiques confirment ce que la pratique a prouvé, comme par exemple le style Flop au saut en hauteur, lancer avec pirouette au poids ou bien le renoncement à la propulsion avec les pieds au style libre à la nage ?

A. GAGEA : An Essay on Strength

The author, a former champion and record holder in weight throwing, is now an electronic engineer, who teaches mathematics and physical education. Moreover he is reader philosophy and for his doctor's degree. Therefore he is carrying out thorough research work. This essay is the outcome of his experience and studies. He speaks about the wear and tear and stress of the living matter as well as about the constructive component of the ever-renewing elements that make for the destructive factors caused by stress, overwork, over training. He lays stress on the theoretical grounding the sports and physical education movements and practice should rely on. He evidences that only a scientifically-grounded theory is to govern sports and physical education. What is the use that scientific researchers confirm what practice proved, for instance in the Flop style with high jump, in weight throwing, in pirouette weight throwing, and the new style of swimming, the author's conclusive question reads.

PREMISE TEORETICE ALE ELABORĂRII UNEI CONCEPŢII DE JOC ŞI DE ARBITRAJ ÎN RUGBY

Antrenor DUMITRU MANOILEANU

III. Grămezile. Vom începe prin a încerca să definim această mare, importantă şi variată categorie de momente fixe. Aceasta, bineînţeles, tot în lumina şi perspectiva lor creatoare de joc nepericulos, spectaculos şi eficace. Şi, în acelaşi timp, dar mai ales, în intenţia de a sugera soluţiile cele mai eficiente pentru combaterea lor, pentru tratarea lor cît mai formală (în cazul cînd nu au putut fi evitate), pentru accelerarea lor şi în special pentru asigurarea condiţiilor şi mijloacelor optime privind continuările cele mai ofensive, spectaculoase şi, evident, eficace.

Să procedăm, deci, la definirea grămezilor în general şi în particular (ordonate). Aşa cum am arătat şi aşa cum afirmam şi în legătură cu marginile, grămezile sint momentele de joc îndeobşte statice, nedorite, accidentale, arareori provocate tactic, în care, ca şi la margine, jocul nu mai poate continua pentru un motiv justificat regulamentar. Aşa cum afirmam cu altă ocazie, marginile creează situaţii obligatorii de oprire a jocului, deoarece balonul părăseşte pur şi simplu terenul de joc. În cazul grămezilor, situaţia sub acest aspect apare oarecum schimbată. Şi aceasta pentru posibilitatea, mai largă sau mai restrînsă, pe care o are arbitrul şi pe care i-o impune regulamentul de a decide sau nu oprirea jocului, de a dicta sau nu alcătuirea unei grămezi ordonate, sau dimpotrivă de a-l lăsa pur şi simplu să continue. Iată evidenţiată o dată în plus ideea importantă privind dreptul şi îndatorirea arbitrilor de a nu acţiona excesiv de prompt în prezenţa situaţiilor generatoare de grămezi ordonate, ci de a căuta pe cît posibil să le lase să se transforme prin natura jocului în imediate grămezi spontane sau „maulle"-uri, mult mai dinamice, mult mai corecte, infinit mai spectaculoase şi eficiente prin multitudinea variantelor tactice, dar, în special, perfect adaptate ideii de cursivitate. Căci ce este mai de dorit într-o partidă de rugby decît cît mai puţine grămezi ordonate şi de asemenea cît mai puţine margini ? Şi ce poate încînta mai mult pe spectatori şi chiar pe jucători decît fazele ofensive înlănţuite continuu de altele tot ofensive, a căror legătură vie, nefracţionată să nu se facă prin repuneri în grămezi ordonate şi margini, plictisitoare şi trenante, ci prin intermediul salvator al grămezilor spontane şi al „maulle"-urilor ?

Iată acum momentul să încercăm o tratare a problemelor tehnice privind alcătuirea, începerea, desfăşurarea şi terminarea grămezilor, evident cu continuările tactice pe care le implică. Să pornim, aşadar, de la momentul începerii cu elementul ei iniţial : alcătuirea. Cu alte cuvinte, să vedem **cînd** şi **cum** începe din punct de vedere regulamentar şi tehnic o grămadă ordonată.

Din punct de vedere regulamentar, o grămadă ordonată ia naştere în momentul cînd, liniile I (minimum şi maximum 3 jucători) luînd contact, balonul este introdus pe tunel, în condiţiile prevăzute de regulament. Fără a intra în amănunte tehnice şi de regulament, trebuie totuşi să precizăm că momentul propriu-zis al contactului celor două linii I nu trebuie să constituie un moment distinct, de mai mare sau mai mică durată, despărţit de cel al lansării balonului spre „tunel", ci să tindă, prin colaborarea tuturor factorilor determinanţi, la o sincronizare, pe cît posibil, a acestora, pentru atingerea următoarelor scopuri :

a) eliminarea momentului static şi inactiv, de inerţie şi lipsă de dinamism, cînd pachetele iau contact, dar nimic nu se întîmplă încă ;

b) evitarea, în cazul cînd cele două pachete nu acţionează în aşteptarea introducerii balonului, a fenomenului de dezechilibru, cu efecte şi consecinţe extrem de periculoase şi inestetice, fără să mai socotim şi copiosul consum inutil de energie ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1976, pag. 49

c) evitarea dezorientării culoarului ;
d) imposibilitatea cîștigării de teren prin împingere fără balon ;
e) obținerea sincronizării aproape perfecte și spontane a efortului colectiv de împingere cu actul individual de introducere ;
f) asigurarea caracterului pur colectiv al actului de tragere (talonaj) și cîștigare a balonului, prin faptul că toate trucurile de introducere și tragere au un cîmp și un timp de exercitare diminuat la maximum ;
g) asigurarea unei perfecte echități corelative în drepturile și îndatoririle ambelor părți aflate în luptă ;
h) accelerarea continuă a jocului.

Credem că, dacă nu completă, această listă de avantaje pe care le oferă sincronizarea introducerii balonului cu momentul contactului primelor linii și cu efortul colectiv de împingere, constituie totuși un bagaj suficient de argumente practice pentru lansarea formulei de guvernare a începerii acestui moment fix și pe care am defini-o astfel : nici contactul primelor linii să nu se facă prematur, nici lansarea balonului să nu se facă tardiv, ci pe cît posibil în același moment.

Vorbind acum despre „maulle", apariție de recentă existență în regulamentul și tactica de joc, putem spune că el vine să satisfacă în sfîrșit grave carențe pe care nici chiar grămezile spontane nu le mai puteau rezolva, ca să nu mai vorbim de grămezile ordonate și de margini. Și atunci, ca rezultat al nevoii practice de a da un prilej bogat de relansare, de regenerare și de reactivizare a acelor faze avortate tactic și regulamentar — materializate în special prin situațiile de ținut în picioare ivite atît de frecvent — spiritul jocului, prin actul legiuitorului, a făcut să apară o nouă noțiune regulamentară și imediat apoi tactică : „maulle"-ul. Așadar, el pornește regulamentar și practic de la o situație de ținut în picioare. Pînă nu demult, aceasta era sancționată prompt cu o lovitură de pedeapsă pentru binecunoscute motive și argumente. Dar aceasta nu satisfăcea nici unul din obiectivele spiritului jocului, deoarece jocul se oprea totuși, atacul era stopat de decizia arbitrului, deci nu mai putea fi relansat și pe deasupra, cel mai adesea, nici măcar nu reușea să aducă mult așteptatele puncte sau în cel mai bun caz aducea doar problematicele trei puncte în loc de posibilele sau chiar probabilele 4+2. Iată deci cum, atent la fenomenul rugbystic și inspirat de idei progresiste, legiuitorul a adus o modificare regulamentului în sensul următor : dacă cel aflat în situație de ținut în picioare se va afla în clipa aceea, sau imediat următoare, în contact cu un partener al său, el va putea să lase balonul acestuia (fără a fi sancționat), trecîndu-i odată cu acesta și dreptul de a-l juca în continuare, drept pe care el însuși îl pierduse sau era pe punctul de a-l pierde din clipa intrării sale în ținut. Și tot ce va urma după aceea, adică folosirea oricăror modalități regulamentare de joc (a pasa, a purta sau a lovi cu piciorul balonul), sînt și vor fi legate strîns de faptul material al trecerii balonului — de la cel „ținut" la partenerul său — încă din prima clipă a intrării în ținut. Altfel, fără îndeplinirea neapărată și imediată a acestei condiții, ne vom afla doar în prezența unui „ținut" prelungit comis de purtătorul de balon, chiar dacă ulterior, dar tardiv, se vor fi atașat de el oricît de mulți parteneri și indiferent cum vor fi acționat ei toți laolaltă în continuare. Căci în acest fel va rezulta doar o busculadă inestetică și ineficace, necum un veritabil „maulle" creator de faze ofensive și spectaculoase.

Și, din nou, va trebui să precizăm un alt aspect particular al acestor două momente fixe dinamice — grămada deschisă și „maulle"-ul — și anume acela că ele dau viață, mult mai pregnant decît cele statice, posibilității reale pentru ambele echipe de a recîștiga balonul și calitatea de atacant pierdută, mai bine zis neciștigată, cu ocazia precedentului moment fix static. Astfel se justifică dealtfel și faptul că, deși net superioară în lupta la margine și grămadă ordonată, o echipă poate totuși pierde copios disputele pentru balon în grămezi deschise și în „maulle"-uri. Și, în continuare, vom observa că, deși atacînd cu baloanele cîștigate la margine și grămadă ordonată, echipa în cauză n-a reușit să marcheze atîtea puncte cîte a reușit să înscrie adversarul său acționînd, tot ofensiv firește, dar pe contraatac cu baloanele provenite din grămezile spontane și „maulle"-urile ce au urmat primelor momente fixe. Iată enunțată aici poate cea mai fundamentală problemă a rugbyului mondial și în special a celui românesc și căreia rîndurile de față încearcă să-i dea una dintre soluțiile cele mai

realiste. Iată de pe ce poziție și în lumina cărei concepții vom trece acum la analiza tehnico-tactică și regulamentară a tuturor momentelor fixe ce ne-au mai rămas de discutat.

Grămada ordonată — momentul fix static al cărui scop este ca, deși întreruperea jocului nu a putut fi totuși evitată, jocul să fie reluat cît mai repede, în condiții de perfectă egalitate de drepturi și îndatoriri corelative și cu un pronunțat sens ofensiv. Așadar, grămada ordonată trebuie să îndeplinească în spiritul, forma și desfășurarea ei, funcția sa primordială și anume aceea de a remedia greșeala ivită în joc (și care a dus la oprirea jocului) și în același timp să creeze toate premisele necesare reluării și continuării cît mai rapide a jocului, cît mai corecte, cît mai nepericuloase și cît mai propice unor acțiuni pur ofensive. În acest spirit va trebui să înțelegem toate regulile ce guvernează organizarea, desfășurarea și continuarea acestei faze statice, astfel încît să se obțină din ea — atunci cînd nu va putea fi în nici un alt fel evitată — maximum de eficiență, spectaculară mai ales.

Din examinarea atentă a regulamentului, precum și din observarea jocului rezulta următoarele concluzii tehnico-tactice referitoare la acest moment fix :

1. Balonul cucerit în grămada ordonată, dar neieșit încă, va trebui purtat astfel, direct și imediat către ținta adversă chiar de către pachetul cîștigător, prin însuși faptul reținerii lui în grămadă și al continuării împingerii. Purtat și nescos din grămadă atît timp cît împingerea poate continua încă, evident cu cîștigare de teren. Aceasta ca o aplicare imediată și directă a principiului de bază al acestui joc : joc de avansare în orice moment, la orice nivel și cu orice mijloace (individuale și colective). În acest fel, se vor obține simultan mai multe efecte deosebit de importante :

a) cîștigarea balonului va fi exploatată direct prin imediată cîștigare de teren (avansare către ținta adversă) ;

b) pachetul advers va fi obligat să-și păstreze toți componenții în formație de împingere, orice desprindere aducîndu-le grave prejudicii în componenta forțelor și în poziția de afară din joc ;

c) zona de afară din joc, creată de ultimele picioare, se va deplasa către terenul de țintă advers și mai ales către liniile dinapoi ale apărării ce vor observa cu atenție eventuala lor intrare în ofsaid ;

d) orice manevră colectivă a pachetului cîștigător va surprinde adversarii preocupați de stoparea procesului de avansare, amenințați de asemenea să încalce regula lui afară din joc îndată ce vor încerca să acționeze individual pentru stoparea unui dribling sau a altor acțiuni de acest fel (de exemplu, plecări la mînă) ;

e) aceste manevre tactice, colective sau individuale, vor avea asigurat un cîmp de desfășurare (spațiul dintre ultimele picioare) care, în unele cazuri (cînd împingerea s-a executat puternic și continuu), va putea progresa pînă la contactul cu liniile dinapoi defensive, în orice caz dincolo de linia de avantaj ce va fi înaintat și ea în acest timp către ținta adversă.

2. Plecarea mijlocașului de grămadă în atac se impune în aceste condiții ca absolut obligatorie deîndată ce balonul este în sfîrșit lăsat să părăsească conturul (evident pe partea aleasă între timp ca cea mai avantajoasă în raport cu noua situație tactică creată de avansarea întregului pachet). Această plecare nu va fi decît o continuare directă și imediată a aceluiași principiu de bază al rugbyului : joc de avansare imediată. De asemenea, această plecare se poate face și mai imediat și anume chiar de către unul dintre înaintașii ce se va putea desprinde, culege balonul și astfel ataca mai imediat, mai direct și mai perpendicular pe ținta adversă. Urmat bineînțeles de mijlocașul de grămadă, așa cum și acesta va trebui urmat imediat de unul sau mai mulți înaintași, încadrîndu-l pe ambele părți și mai ales în urmă. Și de asemenea, urmați de întreaga linie de treisferturi ce va trebui să „urce" pînă la nivelul acestei acțiuni, adică pe cît posibil dincolo de linia de avantaj, undeva în terenul advers și pe cît posibil chiar în dispozitivul de apărare a liniilor dinapoi adverse.

Este ușor de apreciat care este similitudinea ce se impune între acest moment static (grămada ordonată), transformat astfel, prin împingere prelungită, într-unul cît de cît dinamic, și grămezile deschise și „maulle"-urile, realmente și evident mult mai dinamice și pe deasupra și spontane. Astfel vom înțelege mai ușor de ce este absolut necesar ca balonul cîștigat și la grămezi deschise și la „m" să fie, de asemenea, înainte de orice, purtat prin împingere către ținta ad-

versă — pînă la limita fizică și tactică a acestor acțiuni colective — și de-abia după aceea, dar imediat și direct apoi, de primul jucător intrat în posesia balonului. Ba chiar de către un jucător ieșit el însuși cu balonul din acest grupaj (la mînă în cazul „m" sau la picior și cules în cazul grămezilor deschise). Și din nou se impune ideea obligatorie ca acest prim jucător de atac să fie urmat imediat de parteneri încadrîndu-l pe două părți și în urmă și de întreaga sa linie de atac desfășurată pe spațiile libere, avansată pînă la nivelul atacului, cît mai în terenul advers, chiar dincolo de liniile dinapoi aflate astfel într-o defensivă precară.

3. Urmează aproape de la sine o altă concluzie tehnico-tactică deosebit de importantă, care alături de precedentele constituie, am zice, fundamentul unei gîndiri tactice și al unei concepții cu adevărat moderne de joc. Anume, aceea că după o grămadă ordonată cîștigătoare, ca și după o margine dealtfel, dar mai ales după o grămadă deschisă sau un „m", balonul nu va trebui transmis liniei de treisferturi (aflată undeva în urmă și supusă astfel vicisitudinilor create de apărătorii avertizați și înaintați în acest fel încă din primul moment dincolo de linia de avantaj), înainte ca el să fi fost jucat așa cum am arătat la punctele precedente. Și dacă totuși aceasta se va întîmpla — evident numai din cauze de insuficiențe fizice sau tehnice — atacul liniei de treisferturi va trebui să îndeplinească două condiții : a) să se facă cît mai lansat, astfel încît recepția pasei mijlocașilor să se facă cît mai aproape de linia de avantaj și b) să tindă nu atît la o îndepărtare neapărată a balonului către aripă, ci mai ales la o pătrundere a unuia dintre atacanți sau a întregii linii cît mai adînc în dispozitivul de apărare, organizat în linie de către adversarii direcți. Aceasta pentru următoarele justificări și a următoarelor scopuri :

a) contactul direct cu adversarii să se facă cît mai aproape sau chiar dincolo de linia de avantaj, astfel încît, cu sau fără aglomerare, partenerii atacanților, mai ales înaintașii, să fie cît mai susceptibili de a fi puși în joc sau de a se pune cu ușurință și rapid ei înșiși prin repliaj ;

b) linia de treisferturi să atace în cîmpul advers, nu să se apere în cîmpul propriu, avînd partenerii în joc și adversarii în ofsaid și nu invers ;

c) în cazul stopării atacului pe treisferturi la un nivel oarecare, aglomerarea ce ia naștere acolo să poată fi ușor alimentată cu parteneri veniți în sprijin (înaintași sau chiar în primul moment treisferturi) și aflați în joc prin poziția avansată a purtătorului de balon, și dimpotrivă să nu poată fi susținută de adversarii nevoiți să se miște înspre înapoi printr-o zonă minată de legea lui afară din joc ;

d) relansarea atacului după această aglomerare să se facă întîi în preajma acestui moment spontan și dinamic (la alegere, fie pe o parte, fie pe alta) sau chiar pe spații largi, dar oricum într-un sens de efectivă avansare, pe care îl dă mai ales faptul că atacanții repliați aleargă numai înainte, în timp ce apărătorii aleargă înapoi.

Cam atîta credem noi ar fi suficient pentru tratarea tehnico-tactică a momentelor fixe dinamice și, așa cum am văzut, chiar și a celor statice.

Acum de-abia putem trece la tratarea unor probleme de tehnică intimă a momentelor fixe. Și vom alege dintre acestea pe cel mai dificil : marginea.

Așa cum am mai arătat, marginea este prin nenumăratele și variatele împrejurări în care se ivește — ba uneori se și impune — cea mai frecventă, din păcate, întrerupere de joc. Ea va constitui deci și cel mai curent mijloc de cîștigare a balonului. De asemenea, bine folosită ca veritabilă „rampă de lansare" a atacurilor, ea va putea constitui punctul de plecare și de reluare a unei întregi concepții ofensiv-creatoare în care elementul central vor fi atacul și contraatacul. Așadar, marginea va avea ca scop principal obținerea balonului numai în vederea declanșării atacului. Astfel și numai astfel concepută ea va deveni — așa cum am mai spus — doar un moment trecător de întrerupere în procesul continuu de joc, și evident un mijloc real și primordial de impunere a superiorității.

Cîștigarea balonului la margine trebuie, așadar, să se facă cît mai rapid, cît mai cert, deci în condiții cît mai propice pentru viitorul ofensiv al acestui moment fix și al jocului însuși. Ca atare, considerăm că modul cel mai indicat de cîștigare a balonului în margine rămîne față de aceste deziderate unul singur : prinderea acestuia cu două mîini. El îndeplinește toate condițiile de mai sus,

absolut toate exigențele regulamentare, dar în același timp și implicit și pe cele spectaculoase. Așadar, considerăm că singurul mod regulat și valoros de cîștigare a balonului în margine este și rămîne prinderea cu două mîini. Aceasta în primul rînd pentru că este singurul mod de luptă pentru balon exercitat corect, strict individual, cu intenția exclusivă și evidentă de obținere a balonului, străină de orice altă tendință obstrucționistă sau de alte practici incorecte. Dacă la aceasta vom adăuga și faptul că în principiu toți participanții la margine trebuie să vizeze prin acțiunile lor — aceasta cel puțin în primele clipe ce urmează lansării balonului — exclusiv cîștigarea balonului, vom aprecia și mai exact caracterul recomandării de mai sus. Pentru că ce altceva poate întreprinde un jucător preocupat de cîștigarea balonului decît să încerce să-l prindă, conform celei mai elementare tehnici — cu ambele mîini. Aceasta pentru că, așa cum am mai arătat, singura rațiune a organizării acestui moment fix este recîștigarea balonului de către una din echipe, creînd premisele unei bune, sigure și lesnicioase manipulări ulterioare a acestuia. Și încă un alt argument în favoarea prinderii cu două mîini în margine : prinzătorul va avea, în acest caz, o tendință firească și perfect regulamentară de a se deplasa în săritură către mijlocul culoarului, spre punctul de impact cu balonul, creînd astfel posibilitatea ciocnirii cu șoc a adversarului venit și el în același fel la întîlnirea cu balonul și cu adversarul său. Astfel culoarul de 91 cm (1 yard) va fi utilizat și „speculat" în mod corect, eficient și foarte spectaculos, dînd luptei la margine un caracter dinamic asemănător celui de la grămada ordonată. Apoi, prinderea în acest fel a balonului nu va pune capăt marginii și regulilor ce o guvernează, favorabile net prinzătorului, spre deosebire de orice altă modalitate tehnică, cum ar fi voleul, „capacul", dar mai ales bîlbîielile ce preced adevărata însușire a balonului.

Să analizăm acum, desigur succint, soluțiile tactice ce decurg — în atac și în apărare — după cele două variante posibile pe care le permite și le sugerează dealtfel regulamentul însuși. Să vedem, așadar, ce se poate întîmpla cu o minge lansată pe culoarul format de cele două șiruri de jucători. (Lăsînd, deci, la o parte „marginea rapidă").

1) În primă variantă, așa cum am văzut, balonul poate fi, dar mai ales trebuie, prins cu două mîini, fie chiar și printr-o tehnică ajutătoare (întîi subtilizat cu o mînă, apoi imediat asigurat și cu cea de a doua). În acest caz, ceea ce urmează poate fi sintetizat astfel, într-o cronologie tehnico-tactică a momentelor :

— prinzătorul va fi susținut de partenerii ce-l încadrează în aliniament (de exemplu, 5—4—3) ce se vor lega solidar de el îndată ce a controlat balonul, aceasta întîi pentru a-i consolida victoria asupra adversarului său direct, cît și pentru a-l apăra de șocul neprinzătorilor adverși, spre a-i da mai multă stabilitate și control asupra mingii, dar mai ales pentru a alcătui, alături de el și cu el, un prim front de șoc, toți trei avînd poziție și acționînd ca un viitor cap de grămadă ;

— următorii parteneri ai prinzătorului, repliați din timp către locul prinderii balonului (6 și 2), se vor atașa și ei, legați și cu șoc, alcătuind, tot ca la o grămadă, o a doua linie de împingere și rezistență care va avea ca efect : o sporire a forței de împingere, o creștere a stabilității pachetului, precum și formarea unui prim profil al „maulle"-ului în cadrul căruia se va manipula balonul și în ale cărui limite regulamentare se va aplica legea lui afară din joc, mai ales împotriva apărătorului obstrucționist ;

— prinzătorul, aterizat între timp pe sol și împingînd în prima linie, legat de cei doi parteneri inițiali, va trece deîndată balonul în urmă (ca la orice fază de percuție) unuia dintre partenerii ce au luat între timp contact, legați de această primă linie și împingînd și ei cu șoc adăugat la primul șoc al primei linii (astfel se vor fi realizat simultan două operații tactice : șocul primei linii adăugat celei secunde și trecerea balonului din prima linie în cea de a doua, ca la grămezi, fapt la care dacă adversarul va face greșeala gravă de a trage pe prinzător către terenul propriu va spori prin acesta efectul urmărit și nici nu va mai ajunge vreodată la balonul deja trecut în posesia jucătorilor din linia a II-a) ;

— acum va sosi între timp și linia a III-a, să-i zicem așa, formată din ultimii jucători din margine (1, 7 și 8), care se vor încadra în dispozitiv, perfect asemănător jucătorilor din grămada ordonată sau spontană, dar cu particularitatea că, pe lîngă șocul cu care se vor lipi de pachet și pe lîngă adaosul de forță la procesul de împingere, ei vor manifesta un plus de interes pentru

manipularea finală a balonului către momentul de terminare a „maulle"-ului. Adică pe lîngă preluarea balonului de la cei din linia a II-a (fără să înceteze împingerea, ba, dimpotrivă, sporind-o) și adăugînd astfel un plus de teren zonei de afară din joc, ei se vor orienta tactic către soluțiile cele mai indicate de desfășurare în teren a acțiunii (avînd prin momentul mai întîrziat al intervenției lor un plus de perspectivă și de luciditate față de cei din primele două linii).

Și acum începe manevra tactică preliminară declanșării atacului și care va cuprinde :

— fixarea balonului în mîinile unuia dintre jucătorii liniei a III-a ;

— dezechilibrarea „maulle"-ului în mod deliberat, prin cedare pe partea opusă celei alească pentru atac, cu alunecarea adversarilor în sensul voit și cu deschiderea largă a cîmpului ofensiv pentru atacanți, cu avansarea flancului cu balonul în spațiul rămas astfel liber, cu deslînarea flancului defensiv de pe aceeași parte și cu eventuala desprindere prematură (sancționabilă) a unuia dintre adversarii de pe aceeași parte etc. ;

— proiectarea în atac a înaintașului la care se găsește balonul, în acest spațiu ofensiv, însoțit la rîndul lui de mijlocași și de aripa părții închise ;

— sau ca variantă a acestui final, pasa făcută de „închizător" (dacă bine-înțeles la el se află balonul în „maulle") mijlocașului de grămadă sau de deschidere sau oricărui alt atacant venit din propriul cîmp, tot în zona pregătită pentru atac și apărată de legea lui afară din joc, așa cum am văzut mai sus, acesta urmat, de data aceasta, de înaintașul de pe partea atacului, de celălalt mijlocaș, de aripa 3/4 a părții și eventual chiar și de fundaș (în funcție de apropierea de ținta adversă). Oricum, pasa va fi foarte lansată, chiar pe linia ultimelor picioare, jucătorul ce o va recepționa va fi în plină viteză, iar alergarea sa va fi cît mai perpendiculară pe linia de țintă adversă. Și dacă totuși atacul va fi stopat, jocul „maulle"-ului de cîmp va reîncepe și va continua în același fel, acum însă într-o situație evident favorabilă. Menționăm că în cadrul „m" balonul va putea fi manevrat înainte, înapoi, la dreapta, la stînga, la fel ca la grămadă, dar manual, deci mult mai sigur, mai precis și mai după voie.

2) În cadrul acestei variante să presupunem că balonul nu a fost prins atît de rapid, atît de sigur și atît de clar cum ar fi fost de dorit, ci că abia după o oarecare bîlbîială el a fost în sfîrșit însușit și că adversarul s-a grupat și el între timp la modul arătat mai sus. Și că, pe deasupra, prinzătorul a intrat în ținut, ca și în primul caz dealtfel, dar în condiții mult mai prielnice evident. În acest caz varianta imediat obligatorie, și regulamentar și tactic, este grămada deschisă, pentru care sistemul arătat mai sus este tot atît de indicat și eficace.

Am analizat la locul cuvenit continuările și desfășurarea tehnico-tactice ale grămezii deschise și care ni se par asemănătoare „maulle"-ului, cu două excepții : conducerea balonului în grămada spontană se face cu picioarele, nu cu mîinile ca la „maulle", iar atacul ce urmează este precedat de o culegere sau de un dribling, nu de o pasă ca la „maulle" sau de o plecare directă la mînă.

De asemenea, să mai presupunem că nici măcar nu s-a putut prinde balonul, ci că el va fi doar ușor voleibalat către terenul propriu. Practica repliajului rămîne și în acest caz valabilă, deoarece cu acest balon, astfel însușit, înaintașul ajuns în posesia lui are obligația regulamentară și tactică să treacă de linia propriilor înaintași direct prin aliniament sau pe la capetele acestuia, luînd contact cu adversarul, tot în scopul arătat mai sus : alcătuirea unui „maulle". Iată de ce și cum replierea partenerilor din margine îi va pune pe aceștia în joc față de recentul purtător de balon și le va da pe deasupra posibilitatea de a-l susține în momentul contactului cu adversarul, care adesea poate avea loc, mai ales în această ultimă variantă, undeva mai în urma liniei de repunere în joc la margine. În acest fel, cu balonul deja în posesia echipei atacante, „maulle"-ul care ia naștere va forța pătrunderea în dispozitivul advers ce nu se va fi grupat în același mod, cu aceeași promptitudine și cu aceeași vigoare. Și deși nu vom mai fi în prezența unui „maulle" de margine, ci a unuia simplu de cîmp, totuși situația ni se pare, așa cum am mai arătat, superioară tactic celei atît de discutabile regulamentar și tactic, izvorîtă din nerealistul și fantezistul „pelling-off" către zona închizătorului.

Expunerea noastră de pînă acum, referitoare dealtfel la toate momentele fixe analizate, ar putea primi reproșul că se referă aproape exclusiv la situațiile de atac și aproape deloc, ba pe alocuri deloc la cele de apărare care reprezintă totuși o latură esențială a jocului de rugby.

Sintem datori, aşadar, o explicaţie. Iat-o !

În primul rînd, ne-am gîndit că o analiză în plus a temelor defensive, precum şi noi sugestii tactice privitoare la această latură a activităţii rugbystice ar fi neinteresante şi, de fapt, cum vom arăta mai jos, inutile, ele fiind incluse în înseşi principiile generale de joc şi în mijloacele tactice generale şi speciale ale atacului. Căci, aşa cum arătam la alt capitol, regulile fundamentale, adevărurile de bază ale acestui joc cuprind în ele elementele comune atît atacului, cît şi apărării, concepută la rîndul ei ca un embrion de contraatacuri. De aceea, poate, ne vedem îndreptăţiţi să afirmăm aici că, condiţia permanentă, am zice, în jocul de rugby, ca şi în alte jocuri sportive, este cea de atacant şi că doar micile ei întreruperi dau ambelor formaţii temporara, precara, situaţie de apărător. Aşadar, legea fundamentală a rugbyului este atacul şi cine nu gîndeşte astfel rugbyul nu gîndeşte rugbystic.

Desigur, în cuprinsul acestei expuneri, departe de a fi exhaustivă, s-au strecurat inexactităţi, exagerări şi, cine ştie, poate chiar unele erori. Dar autorul nu şi-a propus nici să epuizeze tema atît de vastă a momentelor fixe cheie, nici să afirme adevăruri inalienabile şi definitive şi nici măcar să pretindă acceptarea lor.

Autorul, conştient de toate acestea, propune doar iubitorilor acestui sport, cît şi celor ai altor jocuri sportive, o discuţie liberă pe această temă, din a cărei desfăşurare cinstită şi purtată cu bună credinţă desigur noi toţi vom avea doar de cîştigat.

D. MANOILEANU : Prémices théoriques de l'élaboration d'une conception de jeu et d'arbitrage en rugby

Dans la dernière partie de son plaidoyer pour la défense de l'esprit du jeu — le manque de danger, le caractère spectaculaire, l'efficacité — l'auteur exprime son opinion au sujet de la grande, importante et variée catégorie des moments fixes : la mêlée (ordonnée et ouverte), la touche et le „maulle". On définit ces notions, sont traités les problèmes techniques concernant l'élaboration, le commencement, le déroulement et la fin des moments fixes, ainsi qui les suites tactiques impliquées. Pour une option, l'auteur présente une série de variantes, dont le contenu est en faveur de la cursivité du jeu, où l'on passe en revue tous les compartiments de l'équipe en attaque. Par ailleurs l'article s'occupe notamment des aspects offensifs, car ceux défensifs sont inclus dans les principes généraux de jeu et dans les moyens tactiques, généraux et spéciaux de l'attaque.

En conclusion, l'auteur répète son appel pour l'initiation d'une discussion libre sur le thème du respect de la loi fondamentale du rugby — l'attaque.

D. MANOILEANU : Theoretical Premises for the Working out of Conceptions for Playing and Arbitration in Rugby-Playing

This is the last part of D. Manoileanu's plead in favour of the observance of the spirit of the game — avoidance of dangers, of the spectacular, and concentration on effectiveness. The author deals with the fixed moments and brings out their paramount importance. Here they are : the pile (orderly and open), the edge and the scrimmage. After defining the notions, the author deals with the technical aspects involving the beginning, unfolding and completion of the fixed moments and goes on to the tactical elements implied. He provides numerous variants for the sake of fluency of the game and passes in review all the moments proper to the attack. The article particularly dwells on the offensive aspects ; the deffensive moments are considered to be included in the general principles of the game, in the general tactics and special attack means.

In conclusion the author champions the organization of a debate on the observance of attack — the fundamental law in rugby.

FILE DE ISTORIE

SOCIETATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ „ŞOIMII ROMÂNIEI" DIN SÎNNICOLAU MARE

Prof. GHEORGHE POPA
Prof. OCTAVIAN GLIGOROVICI

După primul război mondial, activitatea de educaţie fizică din ţara noastră se reia cu greu.

În această perioadă, concepţia sudeză cunoaşte o răspîndire rapidă. Printre asociaţiile şi cluburile sportive care iau fiinţă după 1920, se găseşte şi societatea de educaţie fizică „Şoimii României" din Sînnicolau Mare. Înfiinţată la 28 septembrie 1924, din iniţiativa fraţilor Farca, de fel din Sînnicolau Mare, societatea de educaţie fizică „Şoimii României" din Sînnicolau Mare avea să joace un rol foarte important în mişcarea de educaţie fizică din şcolile judeţelor Timiş Torontal şi Arad, din Banat. Iniţial, la Sînnicolau Mare, apoi la Arad, Comloşul Mare, Beba Veche, Nerău, Cenad, Igriş, Pesac, Saravale, Periam, Jimbolia, comune mari din vestul Banatului, prind roade ideile propagării exerciţiilor fizice ca mijloc de întărire a organismului, de asigurare a prospeţimii fizice. Avea în fruntea ei pe prof. Teodor Bucurescu, director la gimnaziul din localitate, pe inspectorul şcolar Ludovic Cioban, pe Lazăr Rusovan şi pe instructorii de gimnastică George şi Vasile Farca. Societatea îşi desfăşura în general activitatea în aer liber, dar avea la dispoziţie şi o sală de sport (foto 1) cu aceeaşi destinaţie şi astăzi, în care se mai păs-

Foto 1 : Sala de gimnastică

Foto 2: George Farca asistat de Sărbescu

trează și acum unele aparate de gimnastică de pe vremea aceea, printre care și paralelele la care gimnaștii își executau exercițiile. Membrii societății practicau exerciții de gimnastică de ansamblu, libere, cu bastoane, cu eșarfe și cununițe, piramide, dar în special exerciții la sol, paralele și bară fixă, alergări și fotbal. Mișcarea de educație fizică inițiată de societate cuprindea zilnic în activitate peste 4 000 de elevi și eleve din localitățile mai sus-amintite. În cadrul societății, pe lîngă elevi mai activează și alți oameni de diverse preocupări. Ei participă la diferite concursuri, demonstrații și în compania sportivilor de la Arad, Timișoara etc., dar își fac cunoscută activitatea și peste granițele țării prin participarea lor la Olimpiada iugoslavă de la Belgrad — 1930 și serbările sokolilor cehoslovaci de la Praga din anul 1932. Instructorii „șoimilor", frații Farca, au avut și o bogată activitate publicistică prin intermediul căreia făceau popularizarea educației fizice și îndemnau tineretul la practicarea exercițiilor fizice. Apelul lansat de frații

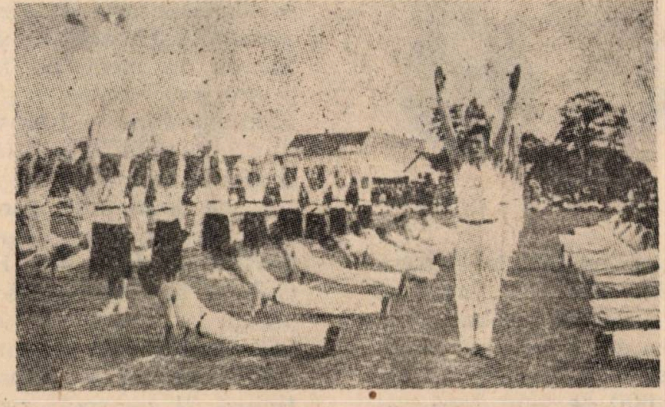


Foto 3: Praga, 4 iulie 1932. Ansamblul Șoimii României execută exerciții libere

Farca în ziarul local „Primăvara", în anul 1924, înainte de constituirea societății, sub deviza „minte sănătoasă în corp sănătos", care invita tineretul la exerciții de gimnastică, n-a rămas fără răsunet. Miile de băieți și fete au venit să-și întărească corpul prin practicarea exercițiilor fizice. Merite deosebite în dezvoltarea gustului pentru mișcare și în organizarea activităților desfășurate de societate le revin fraților Farca — neobosiții instructori care munceau cu pasiune pentru inițierea tineretului în tainele gimnasticii și jocului. După o bogată activitate, societatea își serbează, în anul 1934, jubileul de 10 ani cu prilejul căruia la Sînnicolau Mare se organizează o grandioasă serbare sportivă. Cu această ocazie se editează și un album din care reproducem medalia comemorativă (foto 4), piramidă la paralele și gigantică înainte la bară fixă (foto 6). Serbarea jubiliară din 3 iunie 1934 de la Sînnicolau Mare a început cu defilarea organizațiilor tuturor școlilor (1 200 de băieți și 600 de fete) după care a urmat o întrecere cu bicicle-

Foto 4 : Medaliile jubiliare 1924—1934

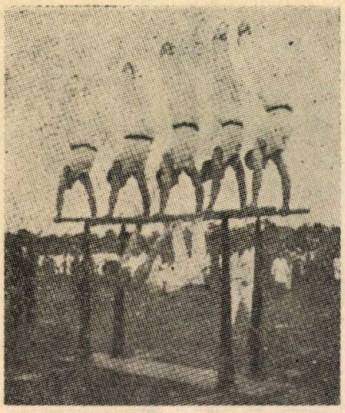


Foto 5 : Echipa de gimnastică a Societății „Șoimii României"

Foto 6 : Tiberiu Bito din Arad

te, demonstrația de gimnastică de ansamblu și la aparate și s-a încheiat cu un meci de fotbal între Șoimii din Sînnicolau și Sokolii din Kikinda Mare — Iugoslavia. Stîndurile pe mîini la paralele din fotografia prezentată au fost executate de Șoimii din Sînicolau Mare : Sfetalic Cărpinișan, Ștefan Sărbescu, George Raica, Ion Galetar și Emeric Bodi (de la stînga la dreapta). Ziarul local „Dimineața" din 7 iunie 1934 ne informează că la serbare au participat 21 de școli primare și 3 gimnazii și societățile de educație

fizică „Şoimii României" din Arad, Cenad, Comloş şi Sînnicolau Mare. La defilarea şoimilor şi sokolilor a cîntat fanfara ţărănească din Igriş. Din album reiese că *„După amaiză, pe arena din faţa Spitalului Berta a avut loc marea demonstraţie sportivă precedată de o cursă de biciclete pe o distanţă de 10 km, obţinînd premii Ruth Ludovic, Vlăduţi Ladislau şi Sauer Iosif. Demonstraţia sportivă a constat din exerciţii de ansamblu cu 3 000 de şcolari odată pe arenă, după modelul exerciţiilor sokolilor cehoslovaci, pe grupe, băieţi şi fete cu steguleţe, bastoane, butelii, cercuri, în secţii combinate pentru exerciţiile ritmice şi libere, cu prăjini, apoi la bare, paralele, trapezuri etc. (...) s-au distins în mod deosebit „Şoimii" din Arad sub conducerea d-lor Albu şi Lipovan din Sînnicolau Mare de sub conducerea d-lor Vasile şi George Farca şi Şoimii din Comloş şi Jimbolia".*

Este incontestabil că activitatea bogată şi plină de semnificaţie a acestei societăţi a adus o contribuţie însemnată la propagarea exerciţiului fizic pe meleagurile bănăţene.

GH. POPA, O. GLIGOROVICI : La société d'éducation physique „Les Aigles de la Roumanie" de Sînnicolau Mare

Parmi les associations et les clubs sportifs qui sont créés après 1920 il est aussi la Société d'éducation physique Les Aigles de la Roumanie de Sînnicolaul Mare. Cette société apparait le 28 septembre 1924 de l'initiative des frères Farca, originaires de Sinnicolau Mare. D'abord a Sînnicolau Mare, ensuite à Arad et dans d'autres grands villages de l'ouest du Banat sont fructifiées les idées de la propagation des exercices physiques comme moyen de renforcement de l'organisme, de maintien de la fraîcheur physique. La société a déroulé son activité en général en plein air, mais elle disposait aussi d'une salle de sport qui existe encore, ayant la même destination, et qui garde quelques uns des anciens engins de gymnastique. Les membres de la société pratiquaient les exercices de gymnastique d'ensemble, libres, avec des bâtons, des écharpes, des couronnes, des pyramides, mais surtout des exercices au sol, paralleles et barre fixe, courses de football. Le mouvement sportif initié par cette société comprenait 4000 élèves des deux sexes des localités susmentionnées, ainsi que d'autres personnes avec des préoccupations différentes. A l'occasion de l'anniversaire de 10 ans d'existence, la société organise une féte sportive grandiose. La féte jubiliare du 3 juin 1934 a eu lieu à Sînnicolau Mare.

La riche activité sportive de cette société a contribué au développement du sport en notre pays.

GH. POPA, O. GLIGOROVICI : The „Şoimii României" (Romania's Hawes) Physical Education Club at Sinnicolau Mare.

The article deals with the „Şoimii României", a physical education club, one of the relevant sporting associations set up following 1920. Its birth certificate was dated September 28, 1924, and it was on the initiative of brothers Farca from Sînnicolau Mare that it was founded. In this commune, then in Arad and other numerous localities in Western Banat, the idea had been advanced and had taken roots of promoting physical cultures as a means of strengthening the body and ensuring physical freshness. Generally speaking the members of the society practised sports in the open air and in a specially appointed gym dating up to this day. There were special apparatuses for the members to do gymnastics, to practise on apparatuses, to use sticks, horizontal bars, parallel bars, horses, to perform gymnastic exhibitions, etc. The sporting movement initiated by the society included 400 schoolchildren to say nothing of the people involved. On the occasion of its 10 year anniversary the society organized a competition on June 3, 1934.

The rich activities carried out by this society contributed to the development of Romanian sports.

UMANISMUL LUI PIERRE DE COUBERTIN

Prof. ANA PUȘCHILĂ
Școala generală — Poiana Sibiului

Se cuvine să ne amintim cu profundă stimă, acum în preajma Jocurilor Olimpice de la Montreal, de Pierre de Coubertin, personalitate marcantă a istoriei educației fizice și sportului universal. Anul 1893 a însemnat un prag în dezvoltarea sporturilor. Pentru prima dată, o echipă de rugby a unei societăți sportive franceze s-a întîlnit la Londra cu o echipă engleză. O serie de alte întîlniri au avut loc punînd bazele relațiilor sportive internaționale.

Între anii 1875—1881 arheologul Ernst Curtius, în urma unei expediții arheologice întreprinse lîngă muntele Olymp, dăduse la iveală, după 15 secole, ruinele Olympiei, mărturie a faimoasei civilizații elene. Ideea întîlnirilor internaționale și-a găsit expresia în reînvierea vechii concepții a olimpismului grecesc, sub forma neoolimpismului. Realizatorul acestei frumoase și înaintate idei a fost francezul Pierre de Coubertin. Spirit cultivat, preocupat de probleme de sociologie și educație, Coubertin a fost și publicist. Prima sa carte (1883) trata probleme ale educației în Anglia și pe care o dorea model pentru francezi, dorind să combată „învechitele procedee" ale școlii franceze, pledînd pentru mișcarea în aer liber : „Sportul va restabili echilibrul rupt (al ființei umane) și trebuie să-și aibă locul în orice sistem de educație".

De la descoperirea arheologică a lui Curtius „(...) ideea reînvierii olimpismului plutea în aer. În serviciul ei, Coubertin, devenit secretarul general al Federației franceze *Uniunea societăților franceze pentru sporturile atletice*, a depus o muncă neobosită pentru a lupta și învinge dificultățile și scepticismul" *(C. Kiriţescu, Palestrica, Ed. U.C.F.S., 1964).*

La 25 noiembrie 1892, Pierre de Coubertin ține o conferință în marele amfiteatru al Sorbonei, cu ocazia aniversării a 5 ani de la înființarea Uniunii societăților franceze de sporturi atletice. La această conferință, Coubertin lansează pentru prima dată ideea reinstituirii Jocurilor Olimpice, ca semn al înaltei valori a sportului. Ideea a fost dezbătută în „Congresul internațional al asociațiilor sportive din lumea întreagă" care a avut loc la Paris, în 23 iunie 1894. Au participat 49 de țări prin 79 de delegați ce reprezentau 49 de asociații. În unanimitate s-a hotărît proclamarea solemnă a reinstituirii Jocurilor Olimpice. A fost ales un Comitet Internațional Olimpic, care a stabilit desfășurarea primelor jocuri la Atena (1896), iar intervalul dintre două Jocuri Olimpice — Olimpiada — să fie de patru ani.

„De ce am reinstituit Jocurile Olimpice ?" — *spune Pierre de Coubertin* — „Pentru a înnobila și întări sporturile, pentru a le asigura independența și trăinicia și a le face astfel capabile să-și îndeplinească mai bine rolul educativ care le revine în lumea modernă. Pentru preamărirea atletului individual, a cărui existență este necesară activității musculare a colectivității și ale cărui performanțe sînt necesare pentru menținerea emulației generale".

Educație fizică și sport, nr. 6, 1976, pag. 60

Se împlinesc anul acesta 80 de ani de la întîia reuniune a Jocurilor Olimpice. Sîntem la a XXI-a ediție. Peste atîția ani gîndirea lui Pierre de Coubertin rămîne vie, actuală. Întreaga sa activitate, concepțiile sale, căutările și împlinirea ideilor sale sînt puse sub semnul umanismului autentic.

„Pierre de Coubertin a fost nu numai întemeietorul Jocurilor Olimpice reînviate, dar și organizatorul lor atît în liniile lor mari, cît și în detalii, legate de laturile tehnice ca și de cele festive. El a întrunit darul inițiativei cu talentul organizatoric, entuziasmul ideii cu însușirile luptătorului care nu se descurajează, ale perseverenței, tenacității și răbdării". *(C. Kiriţescu, Palestrica).*

Jocurile Olimpice, obiectiv de primă importanță, vor întruni la Montreal cei mai buni sportivi ai lumii. Sportivii români vor fi prezenți la Jocurile Olimpice sub îndemnul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat cu ocazia Conferinței pe țară a mișcării sportive (1975) : „Să ne prezentăm la aceste întreceri cu un număr cît mai mare de sportivi valoroși în tot mai multe ramuri sportive, care să obțină rezultate dintre cele mai bune, să ocupe cît mai multe locuri fruntașe".

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini, pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducere* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultate* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate, în mod obligatoriu, de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

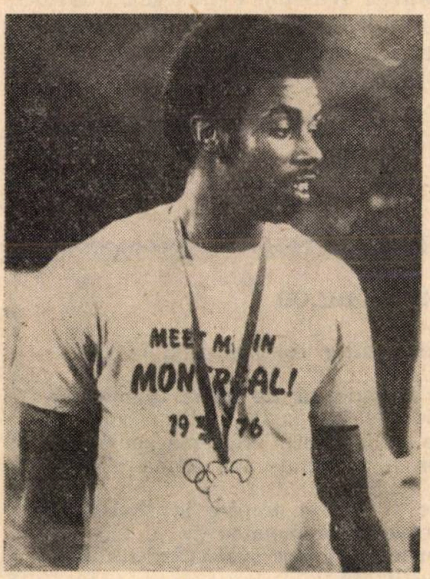
Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

Portret

STEVE WILLIAMS — URMAŞUL LUI TOMMIE SMITH

VLADIMIR MORARU
Ziarist



DATE PERSONALE

— S-a născut la 13 noiembrie 1953 la New York.

— Are 1,93 m înălţime şi 80 kg.

— Este student în ziaristică.

— Antrenor : B. Vandenberg.

— Cele mai bune performanţe : 100 yarzi : 9,1 ; 100 m : 9,9 (record mondial egalat) ; 200 m : 19,8 (r.m.e.) ; 220 y : 19,9 (r.m.e.) ; 440 y : 45,2 (44,9 la 400 m).

După opinia multor specialişti, cărora înclinăm să ne alăturăm, Steve Williams este cel mai bun sprinter al lumii de la Jocurile Olimpice de la München încoace. Puţini sprinteri ar putea contesta această afirmaţie, între ei sovieticul Valeri Borzov (al cărui palmares unic în istoria alergătorilor de viteză străluceşte, totuşi, în special prin performanţele culese pînă în 1972, incluzînd şi J.O.), jamaicanul Don Quarrie şi cubanezul Silvio Leonard, singurii care în intervalul amintit au obţinut, în diferite ocazii, victorii asupra alergătorului american. În ansamblu, însă, Steve Williams are scoruri pozitive în întîlnirile directe cu fiecare dintre atleţii amintiţi. În plus, nici Borzov, nici Quarrie sau Leonard nu se pot lăuda cu mănunchiul de rezultate înregistrate de sprinterul american pe distanţele de la 100 la 440 yarzi.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1976, pag. 62

Să amintim, de asemenea, că Williams a alergat de 4 ori suta de metri în 9,9 (prima dată la Los Angeles în iunie 1974, ultima oară în martie anul acesta la Gainesville) fiind astfel singurul care a reușit de mai multe ori performanța supremă și că, la un moment dat, în primăvara lui 1975, înainte ca H. Mc. Tear să fi alergat 9,0 pe 100 y, Steve era corecordman al lumii în patru probe : 100 y, 100 m, 200 m și 220 y ! Această „colecție" ne duce cu gîndul la inegalabilul Jesse Owens, singurul care a mai reușit-o cu mai bine de patru decenii în urmă !

Așadar, o carte de vizită impresionantă, din care lipsește însă... chenarul, citiți un titlu olimpic. Un titlu olimpic la care Steve Williams are șanse, o recunoaște toată lumea, dar pînă la Montreal Steve are de trecut dificilul examen al trialului olimpic, care nu o dată a făcut victime din celebrități ! De altfel, precedenta selecție olimpică, în 1972, constituie singura amintire neplăcută a... viitorului nostru confrate. În primăvara lui 1972 — era junior atunci — Williams se anunța o mare speranță a sprintului american, reușise 20,3 la 200 m și — într-o experiență rămasă singulară — 45,2 la 440 y. Șansele reale pe care le avea de a „prinde" echipa olimpică, la 200 m, s-au spulberat odată cu accidentul suferit cu cîteva zile înaintea concursului de la Eugene. Se prezintă totuși la start, dar sosește ultimul într-una din serii, cu un timp slab — 21,7. Acest pas greșit la început de carieră ar fi descurajat poate pe altcineva, pe Steve l-a ambiționat. Are puterea de a aștepta încă patru ani, refuzînd ofertele unor echipe profesioniste de baschet și fotbal și, iată-l acum

în postura de principal favorit olimpic în probele de viteză.

Va alerga el și 100 și 200 m ? Greu de spus, greu de ales pentru el ; și nu ne gîndim neapărat la povestea celui care fuge după doi iepuri. Este adevărat, din 1956, de la Bobby Morrow, nici un sprinter american nu a reușit selecția olimpică în ambele probe de viteză, dar la fel de adevărat este că Bob Hayes și Jim Hines, pe de-o parte, sau Tommy Smith pe de alta — referindu-ne la cei mai reprezentativi alergători ai deceniului trecut — aveau caracteristici specifice pentru 100 și 200 m, în timp ce Williams este

o fericită îmbinare a acestor tipuri. Și chiar dacă pînă acum rezultatele sale la 100 m atrag mai mult atenția se pare că posibilitățile sale la 200 m sînt mai mari, gîndindu-ne atît la constituția sa fizică (1,93 m) ca și la startul „nu prea grozav", cum singur îl apreciază. Or, într-o finală olimpică de 100 m un start ratat...

Această dilemă a stat în 1968 în fața lui Tommie Smith, iar la Ciudad de Mexico s-a văzut că Tommie nu a greșit alegînd „furlong-ul" (200 m). Dealtfel, în toată această perioadă de cînd domină sprintul mondial, Williams a fost comparat adesea cu Tommie Smith, de care îl apropie nu numai datele fizice ci și polivalența talentului. E drept însă că Smith nu reușește nici 9,1 la 100 y și nici 9,9 la 100 m, iar Mc. Tear, Harvey Glance sau Reggie Jones, principalii contracandidați interni la 100 m ai lui Steve nu au încă valoarea unui Hines sau Charlie Greene. Așadar...

... Așadar, Steve Williams va alerga probabil ambele probe — la 200 m nu renunță cu siguranță ! — încercînd o reabilitare totală a sprintului american după eșecul de la München. După cum a mărturisit-o, Steve dorește de mult o „cursă mare" alături de Valeri Borzov la 100 m (proba preferată a lui Valeri) și această ambiție explică în mare parte insistența sa asupra distanței mai scurte. Cei doi campioni nu au alergat niciodată o cursă individuală pe 100 m. S-au întîlnit direct doar în 1973, la Minsk, în cadrul ștafetei de 4×100 m, ambii alergînd în ultimul schimb pentru echipele lor. Atunci, Borzov a preluat bățul de schimb cu aproape 3 metri înaintea lui Williams, dar la sosire aceeași diferență a fost înregistrată în favoarea americanului ! Chiar dacă Borzov traversa atunci o perioadă mai slabă, trebuie să recunoaștem că performanța lui Steve Williams este aproape incredibilă și trădează posibilitățile uriașe ale sprinterului de culoare, pe orice distanță. Cei care l-au văzut mai des pe Williams alergînd, apreciază că la Minsk a fost singura cursă în care Steve a dat tot ce poate...

SFATUL MEDICULUI

APA ŞI AERUL, MIJLOACE DE CĂLIRE A ORGANISMULUI TINERETULUI

Dr. IONEL ŢUGUI
Spitalul clinic Colţea

Alături de soare, apa şi aerul reprezintă ceilalţi doi factori naturali de călire a organismului tineretului.

CĂLIREA CU AJUTORUL APEI se face atît prin faptul că apa acţionează asupra organismului ca factor termic (influenţînd astfel termoreglarea), cît şi datorită faptului că apa acţionează ca factor mecanic, influenţînd terminaţiile nervoase din tegumente. Datorită marii sale conductibilităţi termice, apa favorizează schimbări rapide ale temperaturii tegumentelor şi prin acestea şi ale organismului. Acţiunea apei asupra pielii se manifestă iniţial printr-o vasoconstricţie, urmată de o vasodilataţie durabilă, după care poate urma o nouă vasoconstricţie, cu instalarea senzaţiei de frig. În perioada de vasoconstricţie, sîngele de la periferia organismului este împins către organele interne şi din această cauză pielea devine palidă şi rece. Uneori, în contact cu apa rece, senzaţia de frig este mai puternică şi pielea ia aspectul de „piele de găină" şi apare un mic frison. În cea de a doua fază, cînd se produce vasodilataţia, pielea se roşeşte, ca rezultat al intensificării producerii de căldură şi tînărul are senzaţia plăcută de căldură. Dacă contactul pielii cu apa se prelungeşte prea mult timp, apare cea de a treia fază, de vasoconstricţie, în care pielea devine palidă, de culoare violacee, buzele se învineţesc şi apare cel de al doilea frison ; acesta dovedeşte că procesul de termoreglare (de producere şi pierdere de căldură) nu se desfăşoară în bune condiţii, că organismul pierde mai multă căldură decît produce, lucru ce duce la o răcire a organismului ; e semnul că baia trebuie întreruptă.

Datorită temperaturii sale în general mai reci, apa influenţează sistemul nervos, perfecţionînd funcţiile nervoase de adaptare ale organismului la diferitele condiţii ale mediului înconjurător. Prin reacţia vasculară de vasoconstricţie şi vasodilataţie, de strîngere şi dilatare a vaselor pielii şi a organelor interne, se face o adevărată gimnastică a vaselor sanguine ce duce la exersarea funcţiei de termoreglare.

În timpul procedeelor de călire cu apa se îmbunătăţeşte starea sistemului nervos şi metabolismului ; ele influenţează căldura acumulată de corp, menţin vitalitatea ţesuturilor, măresc rezistenţa organismului la

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1976, pag. 65

schimbările mari de temperatură, acționează favorabil asupra proceselor de secreție, respirația devine mai profundă, cantitatea de aer inspirat este mai mare și se îmbunătățesc schimburile respiratorii, iar modificările vasculare amintite contribuie la o mai bună nutriție a țesuturilor, a organelor și a întregului organism. Călirea cu apă se recomandă să fie făcută de tineret în tot cursul anului fie împreună cu băile de soare și de aer, fie singură.

Procedeele de călire cu apă pot să fie aplicate sub următoarele forme :

— Frecția este cel mai simplu procedeu ; se recomandă ca procedeele cu apă să fie începute cu fricționări, care se aplică pe tot corpul, cu un prosop sau cu mănușă de baie muiată în apă. Pentru membre, fricționarea se va face de la extremități la trunchi, iar pentru trunchi se vor face mișcări circulare. Temperatura apei cu care se încep fricționările trebuie să fie cu atît mai mare cu cît vîrsta e mai mică ; astfel, pentru școlarii de 7—11 ani, temperatura apei va fi de 28—30° ; la 12—14 ani, de 22—24°, pentru cei mai mari, de 20—22°. La fiecare 2—3 zile se poate scădea temperatura apei cu 1°. La sfîrșit, corpul se freacă cu un prosop uscat, pînă apare senzația de căldură.

— Stropirea cu apă rece în aer liber se poate folosi după ce organismul s-a obișnuit cu fricționările ; ea se poate face primăvara și vara, cu cana, furtunul sau cu stropitoarea (fără capul de sită), scăzîndu-se progresiv temperatura apei. Jetul de apă va fi uniform și va acoperi complet și în mod uniform partea respectivă a corpului.

— Dușul, pe lîngă acțiunea apei reci, mai are și o acțiune mecanică, de masaj asupra corpului, prin presiunea cu care apa este aruncată și lovește de la distanță tegumentul. El poate fi rece, cald sau alternativ (dușul scoțian), în care se alternează apa caldă (40—45°) cu apa rece (18°). Se va sta sub dușul cald de 5 ori mai mult decît sub cel rece și alternarea se va face de cel puțin trei ori și cel mult de cinci ori. Durata dușului cu apă rece poate fi de cîteva secunde, pînă la maximum 1—2 minute ; el va fi imediat urmat de fricționări puternice în vederea stimulării reîncălzirii corpului. Dușul cald, folosit mai ales pentru relaxarea musculară (după o muncă fizică încordată sau după o activitate sportivă) se va încheia cu un duș rece.

— Scăldatul în aer liber este procedeul hidro-fizioterapeutic cel mai răspîndit și care oferă o combinare extrem de eficientă a acțiunii apei, aerului și a băilor de soare.

Se poate face în rîuri și lacuri și la mare și este de preferat ca apa să aibă o temperatură de cel puțin 17—18°. Nu vom intra în apă imediat după ce am mîncat, cît timp sîntem transpirați și nici nu trebuie să stăm prea mult în apă din primele zile, deoarece corpul pierde multă căldură, mai ales în cazul în care temperatura apei este mai scăzută. La început, băile reci nu trebuie să depășească 3—4 minute, mărindu-se treptat durata pînă la 20 de minute. Cît timp se stă în apă trebuie făcute mișcări (înot, jocuri) pentru a se evita răceala. Dacă rămînem prea mult în apa rece, se produce o răcire a întregului organism și apare cel de al doilea frison, indiciu că trebuie să ieșim imediat din apă. O senzație de frig accentuată duce la modificarea raporturilor

de irigare sanguină şi solicită intens inima, lucru ce reprezintă un pericol pentru persoanele suferinde de inimă sau pentru cele cu sistem nervos labil. După scăldat ne vom îngriji să ne încălzim cît mai repede, ştergînd şi masînd corpul, făcînd fricţiuni energice, mişcare intensivă şi jocuri, pentru a se asigura o cît mai activă circulaţie a sîngelui.

Procedeele cu apă nu trebuie aplicate după o intensă activitate musculară (alergări, efort, sport etc.), ci trebuie să se aştepte pînă cînd funcţiile organismului revin la normal.

CĂLIREA CU AJUTORUL AERULUI se începe de obicei primăvara, într-o zi senină şi călduţă, în care temperatura aerului are cel puţin 20°. Treptat ne vom obişnui cu temperaturi mai scăzute şi vom ajunge să continuăm călirea cu băile de aer şi iarna, cînd temperatura aerului este de 0° sau sub 0°.

Pentru călirea cu ajutorul aerului se folosesc caracteristicile lui fizice şi, în primul rînd, temperatura. Această călire are marele avantaj că este la îndemîna tuturor, se poate face fără amenajări speciale şi pe orice vreme. Călirea organismului cu ajutorul aerului se realizează prin băi de aer, adică prin expunerea corpului descoperit la efectele aerului în mişcare. Aceste băi se fac o dată pe zi la umbră (sub umbrar, la umbra copacilor sau pe balconul apărat de soare), sau la soare, dar în nici un caz imediat după masă, şi nici cu stomacul gol. Începute în sezonul cald, băile de aer pot fi continuate şi pe timpul iernii, obţinîndu-se astfel rezultatele cele mai bune. Vara se vor face în aer liber, iar iarna în casă în faţa ferestrei deschise. Cel mai indicat este să se facă dimineaţa, imediat după ce ne-am sculat. Alternanţa factorilor absorbanţi de căldură ai aerului (temperatura, gradul de umiditate şi curenţii) stimulează activitatea sistemului vascular şi nervos. Acţiunea aerului asupra organismului uman se exercită şi prin intermediul terminaţiilor nervoase din piele, stimulate prin mişcarea aerului. Expunerea la aer va avea la început o durată de 5—10 minute, se va prelungi apoi cu 3—5 minute zilnic, ajungîndu-se pînă la 1—3 ore. Această durată se poate modifica în raport de starea de sănătate şi de condiţiile atmosferice. Baia de aer se întrerupe la primul fior de frig.

Acţiunea binefăcătoare a aerului se obţine nu numai prin băi, dar şi prin mişcarea în aer liber ; în funcţie de temperatura aerului şi de gradul de adaptare obţinut de epidermă, mişcarea în aer liber în timpul băilor de aer (prin jocuri sportive) va fi mai mult sau mai puţin intensă.

Aerul vine în permanenţă în contact cu organismul prin intermediul pielii şi al aparatului respirator. Posibilitatea de a căli organismul cu ajutorul aerului se bazează pe deprinderea cu diferenţele de temperatură dintre aer şi suprafaţa pielii. Călirea cu ajutorul aerului se poate face prin băi de aer cald (20—30°), prin băi cu temperatură mijlocie (14—20°) şi prin băile de aer rece (0—14°). Se începe totdeauna cu băile calde, apoi treptat se scade temperatura şi se măreşte timpul de expunere. Cele mai recomandate sînt orele de dimineaţă şi la o temperatură între 14—15°.

Treptat se va creşte şi suprafaţa de piele neacoperită. Durata băii se apreciază după starea generală a individului şi va fi întreruptă cînd apare senzaţia de frig. După baia de aer se recomandă un duş cu apă

caldă și o odihnă de o oră. Sînt interzise băile de aer în stările febrile, gripă, angină, în bolile gastro-intestinale acute și în pleurite. La baza călirii cu ajutorul aerului trebuie să stea organizarea unui regim de viață care să îngăduie ședereа cît mai îndelungată în aer liber și mișcare, cu utilizarea rațională a îmbrăcămintei ; astfel, în timpul liber sau în timpul concediului de odihnă și mai ales cei care prin natura profesiei stau tot restul anului îmbrăcați gros, ei trebuie să umble aproape tot timpul într-un pantalon scurt, cu o bluză sau cu o cămașă largă și cu mîneci scurte, cu picioarele goale în sandale ușoare, pentru ca pielea corpului să poată respira în voie.

Cea mai simplă metodă de a folosi băile de aer este de a le îmbina cu gimnastica zilnică de înviorare, făcută în cameră sau în aer liber, imediat după trezirea din somn. Baia de aer se începe cu o prealabilă „încălzire" și trebuie combinată cu mișcare ; nu se recomandă ca baia de aer să se facă în poziția culcat pe spate, imediat după masă sau pe nemîncate, ci cel puțin la două ore după masă. Băile de aer completează și pot înlocui în parte băile de soare și de apă. De aceea, sînt recomandate celor care nu au voie să facă băi de soare și băi reci.

Prin călirea organismului cu ajutorul aerului se stimulează metabolismul (schimburile din organism), se tonifică sistemul termoreglator și se activează circulația sîngelui.

Călirea organismului tineretului cu ajutorul apei și aerului trebuie să se facă încă din copilărie și ea trebuie să înceapă în anotimpurile calde ale anului, pentru a fi continuată toamna și iarna, pe un organism deja antrenat.

BIBLIOGRAFIA ARTICOLULUI DE ISTORIE DE LA PAGINA 56

BIBLIOGRAFIE

IOVĂNESCU C. : Banatul sportiv, Tipografia Patria Timiș, 1945.

REDNIC I. : Sport Album, Tipografia Arad, 1933.

* * * : Albumul societății de educație fizică Șoimii României Sînnicolau Mare, Banat, Tipografia Wiener H. și Fiii Sînnicolau Mare, 1934.

* * * : Sportul popular bănățean, almanah 1947, OSP, Serviciul de presă și propagandă, Timișoara.

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

MIHAI IONESCU
Antrenor

37. EXTREMĂ FALSĂ. Component al liniei de atac care acționează pe una din aripi, dar retras la nivelul mijlocașilor, formînd cu aceștia o a doua linie de apărători-atacanți. Inovația tactică aparține brazilienilor care, retrăgîndu-l pe Zagalo, la campionatul mondial din Chile (1962), au realizat varianta 1—4—3—3 a sistemului cu patru fundași. Ideea folosirii extremei false a fost adoptată apoi și de „betonul" lui Helenio Herrera, în cadrul căruia Corso a reușit să creeze un veritabil model de acțiune. Astăzi numeroase echipe din lume, în special cele sud-americane, folosesc cu succes formula tactică cu o extremă falsă, uneori chiar cu amîndouă — așa cum, cu ani în urmă, juca și Rapid, cu Năsturescu și Codreanu.

38. FEBRĂ DE START. Formă de manifestare a stării de start, caracterizată prin : excitabilitate crescută, lipsa unui echilibru somato-vegetativ. Jucătorilor în această situație li se recomandă exerciții liniștitoare, încălzire de durată mai mare și într-un ritm mai lent.

39. FORMĂ SPORTIVĂ. Stadiu de pregătire care presupune asamblarea tuturor acumulărilor (fizice, tehnico-tactice, psihice), și care se manifestă în special printr-o reactivitate ridicată. Este mai complexă decît starea de antrenament, referindu-se la o legătură trainică între toți factorii antrenamentului sportiv. Mijloacele pentru obținerea formei sportive sînt : exercițiul fizic (nespecific și specific), exercițiul tehnico-tactic, sporturile ajutătoare la care se adaugă regimul de odihnă, alimentație etc. Menținerea formei sportive se face pe calea unui program de antrenament bine dozat, în raport cu sarcinile competiționale și printr-un mod de viață adecvat, în cadrul căruia un rol hotărîtor joacă antrenamentul invizibil.

40. FORȚĂ. Calitate fizică la baza jocului atletic care determină rapiditatea mișcării, viteza de deplasare a jucătorului, precum și viteza și distanța cu care este lovită mingea. În fotbal forța este asociată cu viteza, îndemînarea sau rezistența. Metodele folosite pentru dezvoltarea forței sînt : antrenamentul în circuit, power-training-ul și izometria.

41. IDEE DE JOC. Noțiunea în sine exprimă, la nivelul unei formații, esența trăsăturilor concepției de joc a fotbalului nostru (angajament, acțiuni purtate în viteză, elasticitate, îmbinarea specializării jucătorilor cu pregătirea multilaterală, spirit ofensiv colectiv, comportare exemplară) concretizate într-o serie de măsuri de ordin practic

care se impun pe planul performanței și care, cu timpul, contribuie la realizarea a ceea ce numim stil propriu de acțiune. Printre aceste măsuri care dau ideii de joc un caracter aplicativ, dar și specific, menționăm : alegerea variantei de dispunere a forțelor în teren, stabilirea formei de aplicare a marcajului, de organizare a apărării (aglomerată, în linie, beton) și a ofensivei (atac combinativ, supranumeric, contraatac etc.).

42. INDIVIDUALIZARE. Principiu al antrenamentului sportiv care reprezintă, în esență, adaptarea la particularitățile fiecărui jucător a procesului de instruire-educație, începînd cu sarcinile de lecție și încheind cu mijloacele de realizare ale acesteia. Particularitățile care impun individualizarea sînt : de ordin biologic (vîrsta, dezvoltarea fizică diferențiată, calitățile fizice predominante), de ordin psihic (temperament, caracter, calități moral-volitive), de ordin specific fotbalistic (variația ponderii factorilor antrenamentului sportiv în funcție de perioada de pregătire, gruparea jucătorilor pe compartimente și diferențierea pe posturi). Individualizarea nu trebuie confundată cu antrenamentul individual care constituie numai o formă de organizare a pregătirii.

43. INTENSITATE. Element de caracterizare și de dimensionare a solicitărilor a cărui valoare se stabilește în funcție de etapa de pregătire, structura ciclului săptămînal, sarcinile lecției de antrenament și raportul de interdependență cu volumul efortului. Principalele trepte ale intensității efortului sînt : mare, medie și mică și corespund, din punct de vedere practic, solicitării diferențiate a organismului pe parcursul procesului de instruire într-o perioadă de timp determinată.

44. IZOMETRIE. Metodă de îmbunătățire a pregătirii și în special a forței. Exercițiile izometrice sau statice se caracterizează prin aceea că, în timpul executării lor, nu se realizează nici un lucru mecanic. Corpul sau segmentele angajate în efort rămîn pe loc. De menționat că izometria solicită mari eforturi organismului, acesta aflîndu-se în timpul contracției într-o stare specială, defavorabilă aprovizionării mușchilor cu substanțe energetice și cu oxigen. Exemplu de exerciții izometrice : lucrul cu halterele, cu mingi medicinale etc.

45. ÎNCĂLZIRE. Activitate destinată pregătirii jucătorului pentru solicitări intense, asigurînd printr-un complex de exerciții trecerea treptată a organismului, de la starea de repaos la efort. Cuprinde două faze principale : prima — încălzirea fiziologică — pe o durată de 7—8 minute, își propune ridicarea volumului de circulație sanguină ca întreg sistemul muscular al jucătorului să poată intra în acțiune ; cea de a doua fază, cu o durată de 10—12 minute — faza neurofotbalistică — este un veritabil preambul al jocului și urmărește pregătirea și activizarea căilor condiționate ale sistemului neuromuscular, precum și ridicarea tonusului nervos.

46. JOC ATLETIC (BĂRBĂTESC). Trăsătură a concepției de joc evidențiată printr-o mare rezistență a jucătorilor în regim de viteză, precum și prin intervențiile hotărîte, dar în limitele sportivității. Reclamă un mare consum de energie fizică și nervoasă.

47. JOC COLECTIV. Trăsătură a concepţiei de joc care pretinde sprijinul reciproc în cadrul fiecărui compartiment şi realizarea coordonării jocului tuturor liniilor, în aşa fel încît echipa, în ansamblul ei, să acţioneze ca un singur bloc, atît în atac cît şi în apărare. Jocul colectiv impune, aşadar, crearea spiritului de echipă prin stabilirea unităţii de acţiune şi gîndire generată de sudura perfectă, morală şi tactică, dintre jucători.

48. JOC CONSTRUCTIV. Trăsătură a concepţiei de joc, în virtutea căreia acţiunile unei echipe se desfăşoară coordonat, în aşa fel încît, prin trimiterea mingii jucătorului demarcat şi mai bine plasat, să fie scoşi din dispută cel puţin doi adversari : pe adversarul celui care trimite pasa şi pe cel al jucătorului căruia îi este destinată. Jocul constructiv se bazează pe pase scurte şi lungi, orientate alternativ pe aripi, pe combinaţii tactice simple şi precise, care să evidenţieze caracterul conştient şi organizat al acţiunilor, eliminînd, în acelaşi timp, fazele de joc întîmplătoare.

49. JOC DINAMIC. Trăsătură a concepţiei de joc care rezultă din ritmul imprimat unei întîlniri, prin execuţii tehnico-tactice în viteză, prin circulaţia rapidă a balonului şi a jucătorilor în teren.

50. JOC ECHILIBRAT. Trăsătură a concepţiei de joc care rezultă din atenţia acordată atît acţiunilor de atac cît şi celor de apărare în vederea stabilirii unui just echilibru de joc, necesar contracarării în ofensivă a punctelor forte ale adversarului şi totodată pentru perfecta consolidare a compartimentului defensiv.

51. JOC ELASTIC. Trăsătură a concepţiei de joc care constă în capacitatea unei echipe de a trece cu uşurinţă şi în mod organizat din atac în apărare şi invers. Elasticitatea reclamă, înainte de orice, stăpînirea jocului la mijlocul terenului care rămîne zona de elaborare şi de lansare a atacurilor, precum şi locul unde trebuie ridicat primul baraj, împotriva acţiunilor ofensive ale adversarului.

52. JOC FĂRĂ MINGE. Activitatea fără balon desfăşurată de un jucător în teren, constînd din alergări şi sărituri specifice. În timpul unui meci se acţionează mai bine de 96 la sută din durata acestuia fără minge, în scopul evitării marcajului, a situării pe o poziţie favorabilă pentru primirea pasei, asigurării unei legături mai strînse între compartimente şi a realizării blocului funcţional. La baza jocului fără minge stau : mişcarea permanentă, demarcarea jucătorilor, gîndirea tactică, pregătirea fizică (în special rezistenţa).

53. JOC PERICULOS. Manieră de a juca mingea, admisă atîta vreme cît nu periclitează integritatea corporală (proprie sau a adversarului) şi cît timp un coechipier sau un adversar nu se găseşte la distanţă de joc sau, găsindu-se totuşi la o asemenea distanţă, nu poate juca mingea pentru că şi-ar pune în pericol integritatea fizică. Asta înseamnă că se poate juca mingea cu piciorul deasupra centurii sau la înălţimea capului cît nu există la distanţă de joc altcineva care

ar avea intenția s-o joace cu capul. Dacă totuși jucătorul care încearcă să joace mingea cu capul se oprește din acțiune din teama de a nu fi lovit sau cel care joacă periculos nu lovește adversarul, se acordă o lovitură liberă indirectă, socotindu-se joc periculos.

54. JOC-ȘCOALĂ. Formă de instruire colectivă, avînd ca scop principal îmbunătățirea modului de acțiune a unei echipe, în ansamblul ei. Se organizează cu adversar mai slab (formație de categorie inferioară, de tineret sau juniori) și își propune respectarea unei sarcini precise (de exemplu : perfecționarea ajutorului reciproc, joc în viteză cu o singură preluare) care trebuie să corespundă sarcinii antrenamentului respectiv. Poate fi oprit, ori de cîte ori este necesar, pentru a se face corectarea unor erori tactice.

55. JOC DE VERIFICARE. Formă de instruire colectivă, desfășurată în prezența unui adversar în scopul verificării la un moment dat a gradului de pregătire, individual și de ansamblu, sau a modului în care o echipă aplică ideea de joc preconizată, diferite scheme tactice etc. Se desfășoară cu precădere în etapa precompetițională.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIX, NR. 7, IULIE, 1976

CUPRINS

* * * : Răspunderi sporite pentru continua îmbunătățire a muncii politico-educative în mișcarea noastră sportivă 2

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

G. MOLEA, V. COȘARIU : Elemente de mare dificultate la bara fixă 5

V. BERGLER : Pentru o abordare structuralistă a elementelor acrobatice complexe . . . 9

MARIA ȘERBAN : Aspecte particulare privind psihodiagnoza anxietății la scrimeri . . . 16

AL. TATU : Contribuții la sporirea procesului instructiv-educativ prin folosirea ambidextriei în pregătirea jucătorilor de fotbal juniori 22

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

S. CORBU, A. IONESCU : Model de analiză statistică a dinamicii unor parametri ai performanțelor atletice 35

I. GRINȚESCU, M. OPREA : Nomograme pentru cercetarea științifică în educație fizică și sport 39

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Indicații privind folosirea exercițiilor fizice în regimul zilnic de către elevi și studenți 46

MEDICINĂ SPORTIVĂ

C. VELEANU : Despre substratul anatomic al stabilității și instabilității vertebrale 50

OPINII — CONSULTAȚII

* * * : Programe de perfecționare — educație fizică (profesori categoria I și a II-a) 54

FILE DE ISTORIE

T. CORNEȘANU, N. CORDOȘ : Pagini din istoricul „Reuniunii Române de Gimnastică și de Cântări" din Brașov . . . 58

MERIDIANE

M. EPURAN : Manifestul psihologiei sportului 64

I. ȘTIRBU, M. BUGNARIU, FL. MARIN : Handicapatul și sportul 65

SFATUL MEDICULUI

I. ȚUGUI : Turismul și sănătatea tineretului 71

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, MIRCEA COSTEA (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 12.41.49. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Departamentul export-import presă, București, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — Box 3901, Telex : 011631

În spiritul hotărîrilor Congresului educației politice și al culturii socialiste

RĂSPUNDERI SPORITE PENTRU CONTINUA ÎMBUNĂTĂȚIRE A MUNCII POLITICO-EDUCATIVE ÎN MIȘCAREA NOASTRĂ SPORTIVĂ

Primul Congres al educației politice și al culturii socialiste — ale cărui fructuoase lucrări s-au desfășurat la începutul lunii iunie la București — s-a înscris ca un eveniment de însemnătate istorică în viața politică și spirituală a țării. Prin amplele dezbateri care l-au precedat, prin importanța și semnificația tematicii sale, prin suprema valoare umanistă a problemelor înscrise pe ordinea de zi, prin anvergura participării la lucrările sale, prin hotărîrile adoptate și perspectivele pe care le-a conturat grandioasei opere de transformare revoluționară a societății și a factorului ei cel mai de preț — omul, Congresul s-a aflat în centrul atenției, a polarizat interesul întregului nostru popor. Încununare a dezbaterii pe scară națională care l-a precedat și în cadrul căreia mase largi de oameni și-au rostit cuvîntul, exprimîndu-și voința de a înfăptui obiectivele activității politico-ideologice și cultural-educative, acest veritabil forum al conștiinței revoluționare a constituit o nouă și elocventă dovadă a democratismului orînduirii noastre, în care deciziile menite să orienteze viața materială și spirituală a întregii națiuni sînt luate cu participarea conștientă și activă a tuturor categoriilor de constructori ai socialismului și comunismului.

Confirmînd, o dată mai mult, justețea hotărîrilor Congresului al XI-lea, a principiilor Programului P.C.R., a politicii partidului în domeniul educației și culturii, ca și a întregii sale politici, Congresul și-a desfășurat lucrările sub frontispiciul ideilor cuprinse în magistrala expunere rostită la deschidere de tovarășul Nicolae Ceaușescu. Document de înaltă valoare teoretică și practică al marxismului creator, care îmbină retrospectiva perioadelor străbătute cu prospectarea viitorului, abordînd în spiritul științific, realist și consecvent revoluționar, propriu secretarului general al partidului, probleme principiale de cea mai mare importanță ale politicii interne și externe a partidului, ale întregii activități ideologico-educative. Expunerea tovarășului Nicolae Ceaușescu a răsunat în conștiința națiunii noastre ca un vibrant omagiu adus omului, forței lui creatoare, capacității sale nelimitate de autodepășire prin cunoaștere, prin cultură, prin educație permanentă.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1976, pag. 2

Însușindu-și pe deplin orientările și liniile directoare cuprinse în acest strălucit document — care a fost primit pretutindeni în țară cu profundă și fierbinte adeziune, cu puternic entuziasm — Congresul a hotărît adoptarea lui drept Program al întregii activități viitoare a partidului și statului, a tuturor organizațiilor de masă și obștești, a organismelor educative și cultural-artistice, a întregului nostru popor, în lupta pentru înfăptuirea hotărîrilor Congresului al XI-lea, a liniei politice generale a Partidului Comunist Român de unire a eforturilor tuturor celor ce muncesc pentru edificarea societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, în întreaga activitate de educație socialistă a maselor, de ridicare a nivelului ideologic, politic și cultural al tuturor membrilor societății noastre.

Dispunînd de un asemenea valoros program unitar, concret și precis de acțiune, care luminează drumul măreț al operei de făurire a omului nou, esențial este acum — răspunzîndu-se astfel și vibrantei chemări adresate de secretarul general al partidului la încheierea lucrărilor Congresului — să se treacă efectiv, cu toată hotărîrea, sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, la aplicarea în practică a acestui program, a tuturor măsurilor stabilite pentru ridicarea pe un plan superior a întregii activități ideologice, politice și educative, parte integrantă a operei de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare spre cea mai umană și mai dezvoltată societate — societatea comunistă. Așa cum se subliniază și în Rezoluția Congresului, „este o datorie de onoare și o înaltă răspundere patriotică a tuturor celor ce activează în frontul larg al muncii ideologice, politico-educative și cultural-artistice de a milita neobosit ca ideile nobile ale partidului, concepția sa umanistă, revoluționară, întreaga activitate de educație, cultura socialistă ce se plămădește în procesul edificării noii orînduiri să devină o uriașă forță materială dinamizatoare în transformarea revoluționară a societății noastre, în înfăptuirea măreților idealuri de dreptate și echitate socială, în făurirea societății socialiste multilateral dezvoltate".

Această datorie de onoare revine, firește, și tineretului nostru sportiv, tuturor celor care fac parte din mișcarea sportivă a țării. După cum se știe, educația fizică și sportul — recunoscute oficial ca activități de interes național, cu largi implicații și răspunderi pe plan social, avînd îndeosebi menirea de a contribui la menținerea și întărirea sănătății populației, la creșterea capacității fizice a oamenilor muncii la recrearea acestora, la petrecerea timpului lor liber în mod cît mai plăcut și util — reprezintă, deopotrivă, în concepția partidului, o importantă componentă a procesului de educare comunistă a tineretului, a maselor largi ale celor ce muncesc. Practicarea educației fizice și sportului oferă tinerilor un teren deosebit de fertil nu numai pentru valorificarea și afirmarea calităților fizice și a talentului pentru o ramură sportivă sau alta, ci și pentru cultivarea unor înalte trăsături morale, de caracter, pentru formarea și educarea multilaterală — politică, cetățenească și patriotică — a acestor tineri.

Modelarea tinerilor sportivi în spiritul cerințelor etice ale societății noastre socialiste nu se produce însă de la sine, doar prin simpla participare a acestor tineri la antrenamente și competiții. Ea se realizează numai printr-o stăruitoare muncă de educație, dusă de factorii cu răs-

pundere în acest sens — antrenori, instructori, profesori de educație fizică, activiști sportivi —, care trebuie ca mai întîi ei înșiși să constituie — prin întreaga lor comportare și atitudine — bune exemple pentru tinerii aflați în îndrumarea lor.

Sub puternicul impuls dat prin Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie-martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului și Mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive, activitatea politico-ideologică și cultural-educativă dusă în rîndurile tineretului nostru sportiv a cunoscut îmbunătățiri substanțiale. În acest fel, tot mai numeroși sînt sportivii care oferă exemple de participare activă și cu bun randament în munca profesională sau în efectuarea studiilor, la pregătirea sportivă, care au o conduită generală corespunzătoare în viață și societate.

Deși, însă, așa cum s-a subliniat și cu prilejul recentei plenare lărgite a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport — care a avut loc în cadrul amplei dezbateri organizate în pregătirea Congresului educației politice și al culturii socialiste — munca educativă din mișcarea sportivă s-a îmbunătățit evident, avînd actualmente un conținut mai bogat și o eficiență crescîndă, ea continuă încă să manifeste o serie de neajunsuri și deficiențe, pentru a căror înlăturare au fost luate măsuri corespunzătoare.

În lumina Expunerii secretarului general al partidului la Congresul educației politice și al culturii socialiste, a hotărîrilor adoptate de acest mare forum al conștiinței revoluționare — față de care și-au exprimat deplina și entuziasta lor adeziune, voința unanimă de a-și consacra toate forțele pentru aplicarea lor în viață — organele și organizațiile sportive, ceilalți factori cu atribuții și răspunderi în acest domeniu au cu atît mai mult datoria de a-și spori contribuția la formarea tineretului țării prin muncă pentru muncă, la educarea acestuia în spiritul nobilelor principii și norme ale eticii și echității socialiste. Printr-o accentuare a rolului lor educativ, aceste organe și organizații, împreună cu ceilalți factori, trebuie să-și sporească eforturile pentru întronarea unui climat de exigență la toate eșaloanele, în toate unitățile, pentru formarea tinerilor ca oameni cu o conștiință și o atitudine înaintată față de muncă și viață, cu un larg orizont politic și cultural, cu alese virtuți morale, animați de idealurile înălțătoare ale societății noastre, patrioți înflăcărați, destoinici participanți, angajați trup și suflet la măreața operă de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism.

ELEMENTE DE MARE DIFICULTATE LA BARA FIXĂ

Prof. GABRIEL MOLEA
Liceul nr. 35 — București
Ing. VASILE COȘARIU
Clubul sportiv Dinamo — București

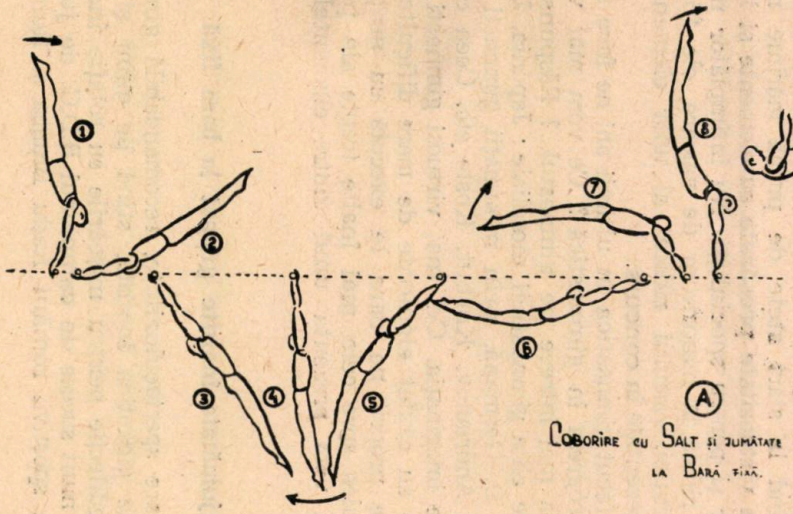
Dintre toate sporturile care necesită o pregătire tehnică deosebită se poate spune că gimnastica în ultimii 10 ani a cunoscut o ascensiune de-a dreptul vertiginoasă. Marile competiții olimpice, mondiale și europene reunind la start stele de primă mărime ne-au obișnuit cu exerciții de mare virtuozitate presărate cu elemente și legări ce constituie o noutate chiar și pentru specialiști. Nu întîmplător notele acordate elitei mondiale se ridică la maximum de valoare, ele fiind o răsplată a virtuozității execuției, riscului ridicat al unor elemente și originalității combinațiilor prezentate în concurs.

Pașii mari pe care i-a făcut gimnastica în ultimii ani ne face să ne întrebăm : cît se va mai progresa în gimnastică ? Ce vom mai vedea la acest concurs ? Cine îl va mai întrece pe gimnastul...? Răspunsul la aceste întrebări a fost dat de elita gimnasticii mondiale : Japonia, Uniunea Sovietică, România, R. D. Germană, prin minunații gimnaști „artiști" ca : Grecu, Comăneci, Andrianov, Korbut, Koste etc. Ceea ce l-a făcut pe om remarcabil este imaginația. Cei mai virtuoși gimnaști care au acționat pe această cale au căutat elemente de mare dificultate și adecvate pentru capacitățile proprii pe care le execută cu grație și amplitudine, netezindu-și calea spre cele mai înalte trepte ale podiumului. În cele ce urmează vom prezenta unul dintre elementele de mare dificultate la bara fixă.

Coborîrea cu salt și jumătate înainte grupat la bara fixă

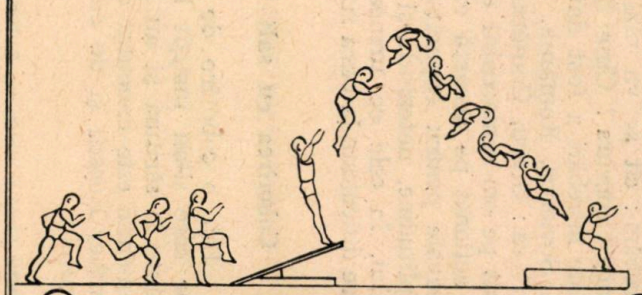
Este o coborîre de mare spectaeulozitate, recomandabilă gimnaștilor care și-au însușit bine gigantica înainte, stînd pe mîini și salt înainte la sărituri și au predilecție pentru mișcările cu rotație înainte. Elementul este executat cu mult succes de campionul R.D.G. de juniori Günther Kopsch și de către sportivii români Radu Branea și Romulus Bucuroiu.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1976, pag. 5

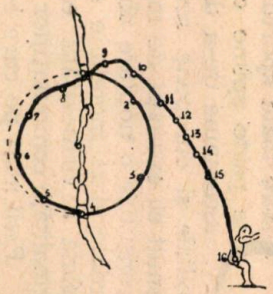


Ⓐ

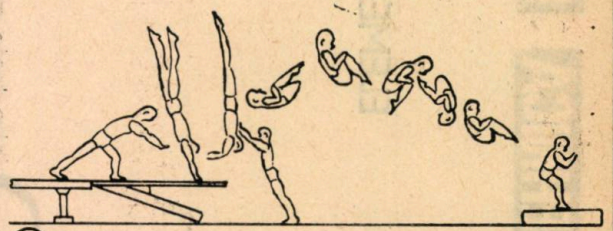
Coborîre cu Salt și jumătate înainte grupat la Bară fixă.



Ⓑ Dublu salt grupat înainte la trambulină elastică.



Ⓓ Graficul traiectoriei bazinului.



Ⓒ Răsturnare și salt și jumătate înainte cu ajutor.

Tehnica mişcării

Din gigantică înainte, la trecerea peste verticala barei (fig. A poz. 1) se încearcă o depărtare de bară cu corpul cît mai drept şi capul între braţe (fig. A poz. 2—3) ceea ce duce la mărirea vitezei de rotaţie în gigantică. După trecerea verticalei de jos (fig. A poz. 4), prin închiderea din articulaţia coxofemurală şi scapulohumerală (fig. A, poz. 5) se realizează o accelerare a mişcării şi o acumulare de energie (fig. A poz. 6—7). Printr-o biciuire a picioarelor peste bară (fig. A poz. 8) corpul se deplasează accelerat peste verticala de sus, tensionînd bara şi descărcînd-o prin împingerea scurtă din braţe, urmată de ghemuirea corpului şi intrarea în rotaţie liberă a saltului înainte (fig. A poz. 9—13). Pregătirea aterizării se va face timpuriu (fig. A poz. 14) deoarece viteza de rotaţie mare tinde să-l poarte pe gimnast mai departe.

Metodica învăţării

Coborîrea cu salt şi jumătate înainte grupat nu este o mişcare care să creeze dificultăţi de înţelegere. Se va explica gimnastului mişcarea globală pentru formarea unei imagini cît mai reale şi pentru precizarea acţiunilor principale. Tehnologia de învăţare se va împărţi în două etape :

I. etapa însuşirii giganticii adaptate (tempou) pentru această coborîre ;

II. etapa execuţiei mişcărilor ajutătoare care familiarizează aparatul vestibular cu rotaţia înainte.

Pentru fiecare etapă recomandăm următoarele exerciţii rămînînd la latitudinea antrenorului să stabilească numărul de repetări în funcţie de rapiditatea şi corectitudinea însuşirii de către gimnast. În etapa I se vor face gigantici înainte cu acţiuni de salt, fără a da drumul la bară. Se vor urmări în special acţiunile de depărtare de bară, precum şi acţiunile de la verticala de jos şi verticala de sus (fig. A).

În etapa a II-a se vor face următoarele exerciţii :

— salt înainte de pe bancă, ladă, platformă de înălţimea barei, pentru orientare în spaţiu şi pregătirea aterizării ;

— dublu salt înainte grupat la trambulina elastică din alergare şi aterizarea pe saltele moi sau în groapa cu bureţi (fig. B) ;

— răsturnarea înainte pe trambulina elastică şi salt şi jumătate înainte cu ajutor (fig. C).

După ce toate componentele au fost însuşite bine se va trece la asamblarea mişcării. Pentru început se va executa mişcarea în lonje sau în groapa cu bureţi. Apoi se va trece la execuţia normală la care se va asigura în mod deosebit aterizarea. Este bine ca pe lîngă aşezarea de saltele moi în zona aterizării să se facă şi asigurarea de către două persoane aşezate lateral, care să ajute prompt în cazul unei alternative : dacă gimnastul deschide grupajul prea devreme riscă să aterizeze pe spate, sau dacă menţine grupajul mai mult intră într-o nouă rotaţie.

Greșeli posibile

1. În pozițiile 1—2—3 din fig. A corpul este în extensie.
2. Insuficientă accelerare în poz. 5—6 fig. A.
3. Unghiul scapulohumeral prea închis în poz. 7.
4. Luarea grupării prea devreme înainte de a ajunge la verticala de sus, poz. 8.
5. Deschiderea grupării prea devreme sau prea tîrziu, poz. 14.

O însușire perfectă a coborîrii cu salt și jumătate înainte grupat dă posibilitatea de a introduce noi variante. Acestea ar fi înșurubările de 180 de grade sau de ce nu chiar de 360 de grade.

G. MOLEA, V. COȘARIU : Eléments de grande difficulté à la barre fixe

Les grands pas effectués par la gymnastique au cours des dernières années, nous incitent à nous poser la question : combien pourra encore la gymnastique progresser ? que verrons-nous de nouveau à ce concours ? qui dépassera la gymnaste X ? etc...

Tant les gymnastes que les entraîneurs cherchent en permanence à inventer de nouveaux éléments des plus spectaculaires et difficiles comme exécution pour obtenir des notes maximum. Un de ces éléments est constitué par : descente un saut et demi en avant groupé à la barre fixe.

C'est une descente très spectaculaire, recommandable aux gymnastes qui ont bien appris la grande roue en avant, et qui ont une préférence pour les mouvements de rotation en avant.

L'article présente la technique et la méthodologie de l'apprentissage de cet élément.

G. MOLEA, V. COȘARIU : Difficulties with the Fixed Bar

In recent years gymnastics has made big strides ahead and such questions as the following are often în specialist's mind : What else can progress bring in gymnastics ? What have competitions in store for the future ? Who is going to keep and break records ?

New more spectacular — all very difficult — elements are searched by gymnasts and instructors. One of them is a special device in the fixed bar, a one and a half turn ahead.

This is a spectacular turn rcommended to gymnasts who have first exercised it and who are good and forward rotations and jumping exercises.

The article describes the techniques and methods of learning/teaching of this device.

PENTRU O ABORDARE STRUCTURALISTĂ A ELEMENTELOR ACROBATICE COMPLEXE

Prof. VICTOR BERGLER
Școala generală nr. 18 — Timișoara

Înțelegerea corectă a structurii exercițiilor sportive ca sistem al mișcărilor este necesară atît pentru analiza tehnicii lor, cît și pentru organizarea procesului de învățare.

Prezentarea ca structură a unui element acrobatic complex, după modelul general acceptat (ca de exemplu : acțiuni pregătitoare ; bătaie ; zbor ; aterizare sau perioadă pregătitoare ; perioadă fundamentală ; perioadă de încheiere) este cu totul ineficientă. O asemenea viziune structurală contrazice principiul pluristructural al mișcărilor, avînd consecințe nefaste asupra elaborării celei mai adecvate tehnici și implicit asupra metodicii predării.

Trebuie găsit un principiu de studiere structurală a mișcărilor complexe, care să dea relații complete asupra mișcării în unitatea sa, în așa fel încît să nu fie scăpate din vedere nici una din condițiile care duc la realizarea succesului.

Numai după o astfel de analiză se poate elabora tehnica cea mai rațională și numai astfel putem obține date asupra unei metode adecvate de învățare, fără teama de a lucra inutil sau chiar dăunător. Eficiența mijloacelor de instruire este condiționată de cunoașterea mișcărilor în cele mai mici amănunte.

După A. E. Vișnevski și D. D. Donskoi, structura exercițiilor este prezentată sub forma a patru părți :

— perioada pregătitoare ;
— perioada de lucru ;
— perioada de realizare ;
— perioada de încheiere.

În procesul delimitării părților unui exercițiu este necesar să plecăm de la sarcinile motrice care trebuie rezolvate în fiecare din părți, deoarece acestea determină dinamica și cinematica mișcărilor.

Perioadei pregătitoare îi este caracteristică crearea condițiilor necesare pentru perioada de lucru. Aceste condiții se referă la :

— acordarea motrică ;
— acumulări energetice (energie potențială) pentru folosirea lor în perioada de lucru ;
— punerea segmentelor în poziții optime de lucru ;
— încordările musculare necesare pentru a intra în perioada de lucru.

Perioada de lucru este faza cea mai importantă a exercițiului, deoarece prin ea se rezolvă mișcarea. Acum au loc eforturile specifice elementului, acum se valorifică, prin acțiunile segmentelor și încordările musculare adecvate, rezultatele obținute din acțiunile perioadei pregătitoare. Acestea se efectuează prin :

— transformarea energiei potențiale, acumulate în perioada anterioară, în energie cinetică ;
— detensionarea segmentelor prin consumul de energie acumulată. Realizarea acțiunilor în perioada de lucru va conduce la perioada de realizare, care este un rezultat al perioadei de lucru, aceasta reprezentînd, în general, travaliul pe baza folosirii energiei acumulate în perioada anterioară a exercițiului. Ea determină, de regulă, sarcina motrică, și în general mișcarea primește denumirea formei perioadei, ca, de exemplu, la salturile întinse înapoi cu întoarcere, cînd se realizează rotările în jurul celor două axe ale corpului. La prima vedere perioada de realizare apare ca principală, deoarece exercițiul acum dobîndește forma sa specifică. Totuși nu ea este perioada hotărîtoare, ci cea de lucru. Caracterul eforturilor din perioada de lucru duce la realizarea formei specifice de mișcare.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1976, pag. 9

În perioada finală, sportivul încheie toate acțiunile legate de execuția elementului respectiv și odată cu sfîrșitul ei se termină și exercițiul.

Deși oportună, această defalcare pe perioade este adecvată doar la mișcările cu structură simplă și cu o singură sarcină motrică.

Iată schema-tip de realizare a acțiunilor unor astfel de mișcări după E. A. Vișnevski :

PERIOADA PREGĂTITOARE
↓
PERIOADA DE LUCRU
↓
PERIOADA DE REALIZARE
↓
PERIOADA DE ÎNCHEIERE

Salturile cu întoarcere sînt însă mișcări complexe, alcătuite din alte mișcări mai simple. În cazul acesta, o schemă ca cea de mai sus (care se pretează la analiza, de pildă, a balansului unui picior înainte) nu dă o viziune precisă asupra actului motric.

Noi am elaborat o schemă cu exemplificare pe salturile întinse înapoi cu întoarcere, care cuprinde toate elementele mișcării din care rezultă înlănțuirea și intercondiționarea tuturor fazelor mișcării, corespunzător fiecărei sarcini motrice.

Saltul întins înapoi cu întoarcere, pe lîngă sarcina motrică principală (rotația corpului în jurul axei sale longitudinale), are și altele pe care le considerăm egale ca importanță și care duc la realizarea sarcinii motrice principale. Acestea sînt :

1. acumularea de accelerație orizontală dobîndită prin elan ;
2. acumularea de accelerație verticală dobîndită prin bătaie ;
3. rotația corpului în jurul axei sale transversale, ca rezultat al primelor două conjugate (1, 2) ;
4. acțiunile specifice pentru obținerea rotației corpului în jurul axei sale longitudinale ;
5. rotația corpului în jurul axei sale longitudinale ;
6. aterizarea.

Fiecăreia din sarcinile motrice expuse mai sus îi corespunde cîte o perioadă pregătitoare, de lucru, de realizare și finală. Astfel, elanul are o perioadă pregătitoare manifestată prin :

— luarea hotărîrii de execuție ;
— acordarea motrică ;
— încordările musculare ;
— învingerea inerției de repaus a corpului.

Perioada de lucru se manifestă prin alergarea și apelul efectuate în vederea roții întoarse (în cazul că saltul se execută după roata întoarsă ; dacă saltul se execută după răsturnarea înapoi, atunci și roata întoarsă se consideră perioadă de lucru) *).

Perioada de realizare a elanului se rezolvă prin săritura pe mîini și zborul pînă la contactul vîrfurilor picioarelor pe sol, în vederea bătăii care corespunde perioadei de încheiere.

Perioada finală a elanului corespunde cu începutul bătăii.

Elanul, pe lîngă că are rostul să creeze o viteză orizontală compatibilă cu efectuarea unui zbor înalt, are și sarcina de a pune în condiții favorabile segmentele pentru o bătaie eficace (dobîndirea de accelerație verticală).

Perioada pregătitoare a bătăii (poziția favorabilă de acțiune a segmentelor) : dobîndirea de energie cinetică ; acordarea motrică se suprapune peste perioada de realizare în încheiere a elanului.

---

*) Se pot defalca, pentru fiecare din aceste elemente, aceleași faze, dar obiectul articolului este analiza saltului înapoi întins cu întoarcere. Elanul și bătaia sînt tratate sumar și numai din punctul de vedere al efectuării saltului.

Privind schema sinoptică, se poate constata că şi perioada pregătitoare a rotaţiei în jurul axului transversal al corpului se confundă cu elanul şi perioada pregătitoare a bătăii.

De aici decurge un fapt de primă însemnătate : — elanul cu bătaia şi rotaţia corpului în jurul axei sale transversale, în prima sa parte, sînt fuzionate, deci se intercondiţionează.

Perioada de lucru a bătăii (tripla extensie prin cedare ; tensiunea musculaturii în vederea triplei extensii prin învingere) corespunde perioadei de lucru a rotaţiei corpului în jurul axei sale transversale, întrucît efortul muscular se manifestă în acest tip şi este activ.

Zborul nu este decît perioada de realizare a rotaţiei corpului în jurul axei sale transversale, datorat acumulării energetice (acceleraţie orizontală) şi acceleraţiei verticale, obţinute din bătaie (toate perioadele) prin învingerea inerţiei orizontale a corpului. Zborul poate fi considerat ca perioadă de realizare a rotaţiei corpului în jurul axei sale transversale, deoarece traiectoria centrului general de greutate este obţinută din elan şi bătaie, iar zborul, din acest punct de vedere, este un produs. Odată obţinută, traiectoria centrului general de greutate nu se mai poate modifica fără intervenţia unei forţe externe.

Perioada de încheiere a rotaţiei corpului în jurul axului transversal corespunde contactului cu solul, în vederea aterizării.

Din cele spuse pînă acum, rezultă structura saltului întins înapoi. Lucrurile se complică şi mai mult, dacă luăm în consideraţie şi întoarcerea corpului în jurul axei sale longitudinale.

Privind tabelul sinoptic, se poate observa că peste perioada de realizare a rotaţiei corpului în jurul axei sale transversale, dar neacoperind-o în întregime, se suprapune rotaţia corpului în jurul axei sale longitudinale cu cele două elemente ale sale : mişcarea de braţe şi rotaţia corpului în jurul axei sale transversale.

Perioada de pregătire pentru lucrul braţelor (factorul activ care determină intoarcerea corpului în jurul axei sale longitudinale) începe odată cu desprinderea corpului de pe sol (perioada de încheiere a bătăii) şi constă din :

— acumularea de energie potenţială (ridicarea braţului) ;
— punerea sub tensiune a musculaturii în vederea acţiunilor viitoare ;
— poziţie iniţială favorabilă în vederea acţiuniilor viitoare.

Perioada de lucru constă în începutul fazei active de acţionare a braţului.

Perioada de realizare este prezentă prin accelerarea rotării braţului pînă la perioada sa finală — oprirea mişcării braţului.

Trebuie subliniat că perioadele acţionării braţelor nu acoperă timpul de zbor, începînd după declanşarea lui şi terminîndu-se înaintea sfîrşitului rotaţiei corpului în jurul axei sale transversale.

Rotaţia corpului în jurul axei sale longitudinale este un rezultat al lucrului braţelor. Perioada pregătitoare, deşi nu se vădeşte activ, este prezentă prin perioada pregătitoare a lucrului braţelor. Perioada de lucru se manifestă prin acumularea de energie potenţială, rezultat al perioadei de lucru al braţelor şi transmiterea de energie (învingerea stării inerţiale). Această perioadă depăşeşte cu puţin perioada de lucru a mişcării braţelor. Perioada de realizare este prezentă prin consumul de energie cinetică, ea începînd ceva mai tîrziu decît perioada de realizare a mişcărilor de braţe şi se termină după perioada finală a lucrului acestora.

Raportată la întoarcerea corpului în jurul axei sale transversale, perioada pregătitoare a întoarcerii corpului în jurul axei sale longitudinale începe odată cu desprinderea.

Perioada de lucru este concomitentă cu faza ascendentă a zborului şi se termină puţin după începutul fazei descendente.

Perioada de încheiere se termină prin frînarea rotaţiei corpului, înainte de sfîrşitul fazei descendente a zborului, odată cu începutul perioadei pregătitoare a aterizării.

În urma celor expuse, rezultă că rotaţia corpului în jurul axei sale transversale este partea din exerciţiu pe care se grefează întoarcerea corpului în jurul

axei sale longitudinale. Deci de ea depinde în mare măsură reușita mișcării (rotația în jurul axei transversale este condiționată de un elan bun și o bătaie eficace).

Rezultă că traiectoria centrului general de greutate al corpului trebuie să fie înaltă pentru a da timp desfășurării acțiunilor de rotație a corpului în jurul axei longitudinale. Cu cît zborul va dura mai mult, cu atît se poate realiza acțiunea brațelor mai amplu și cu atît este mai facilă terminarea rotației corpului în jurul axei sale longitudinale la parametrii doriți (360°, 720°, 1080°), ca și pregătirea aterizării.

Aterizarea este pregătită încă în perioada de rotație a corpului în jurul axei longitudinale (prin frînarea rotației corpului) în faza descendentă a zborului, pînă la contactul vîrfurilor picioarelor cu solul.

Perioada de lucru se manifestă în tripla extensie prin cedare a membrelor inferioare, ducînd la amortizare. Perioada de realizare se manifestă prin oprirea și stabilizarea corpului, iar cea de încheiere prin îndreptarea lui.

CONCLUZII

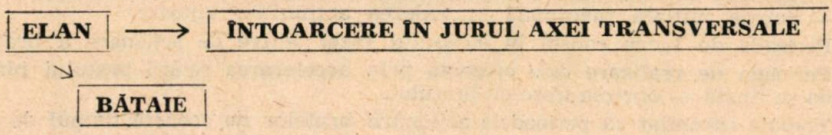
1. Toate fazele mișcării sînt la fel de importante pentru realizarea sa.

2. Faza care dă nota specifică exercițiului este zborul, celelalte faze fiind comune și altor exerciții acrobatice.

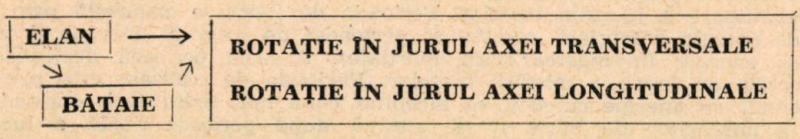
3. Elanul și bătaia trebuie să creeze parametri suficienți pentru realizarea zborului.

4. În timpul zborului corpul efectuează mișcări în trei planuri :
— translație ;
— întoarcere în jurul axei transversale ;
— întoarcere în jurul axei longitudinale.

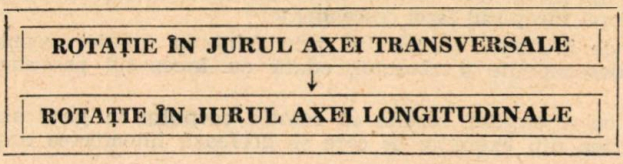
5.1. Elanul condiționează :
— bătaia ;
— întoarcerea corpului în jurul axei transversale.



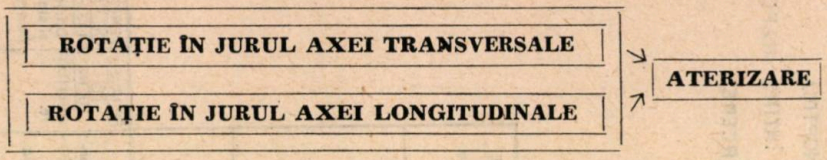
5.2. Bătaia este condiționată de elan și împreună cu ea condiționează rotația corpului în jurul axei transversale.



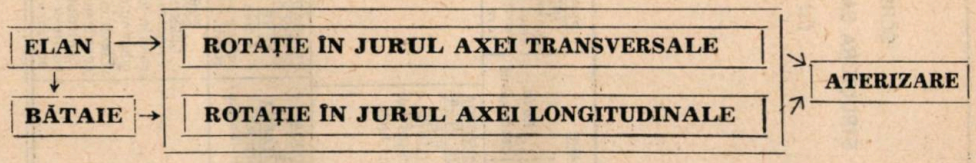
Întoarcerea în jurul axei longitudinale nu condiționează întoarcerea în jurul axei transversale, în sensul că rotația în jurul axei transversale a corpului se poate face și fără efectuarea rotației în jurul axei longitudinale.



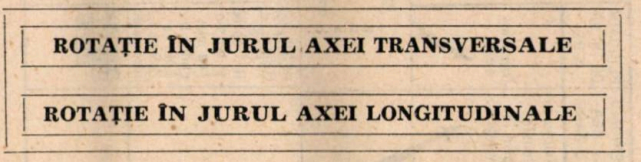
5.3. Ambele întoarceri condiționează aterizarea.



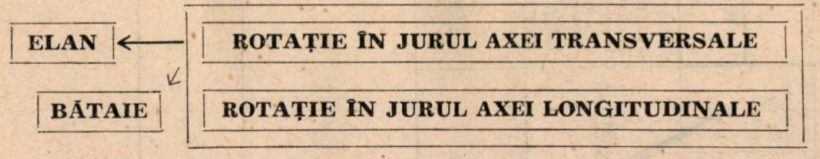
Cele afirmate se pot reprezenta în felul următor :



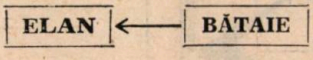
Aceasta este schema de principiu, schema funcțională, în ordine cronologică de efectuare a acțiunilor. Totuși, condiționările necesare la elaborarea tehnicii și metodicii vor fi diferite față de schema de mai sus. Întoarcerea în jurul axei longitudinale a corpului condiționează calitatea întoarcerii în jurul axei transversale, pretinzînd parametri înalți, fără de care nu s-ar putea realiza în condiții bune.



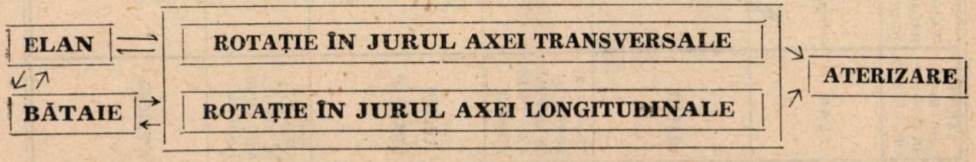
Rotația în jurul axei transversale necesită un elan și o bătaie cu parametri maximali, pentru ca să fie compatibilă cu efectuarea întoarcerii în jurul axei longitudinale.



Bătaia condiționează și un elan bun, fără de care nu s-ar putea realiza la cerințe maxime.

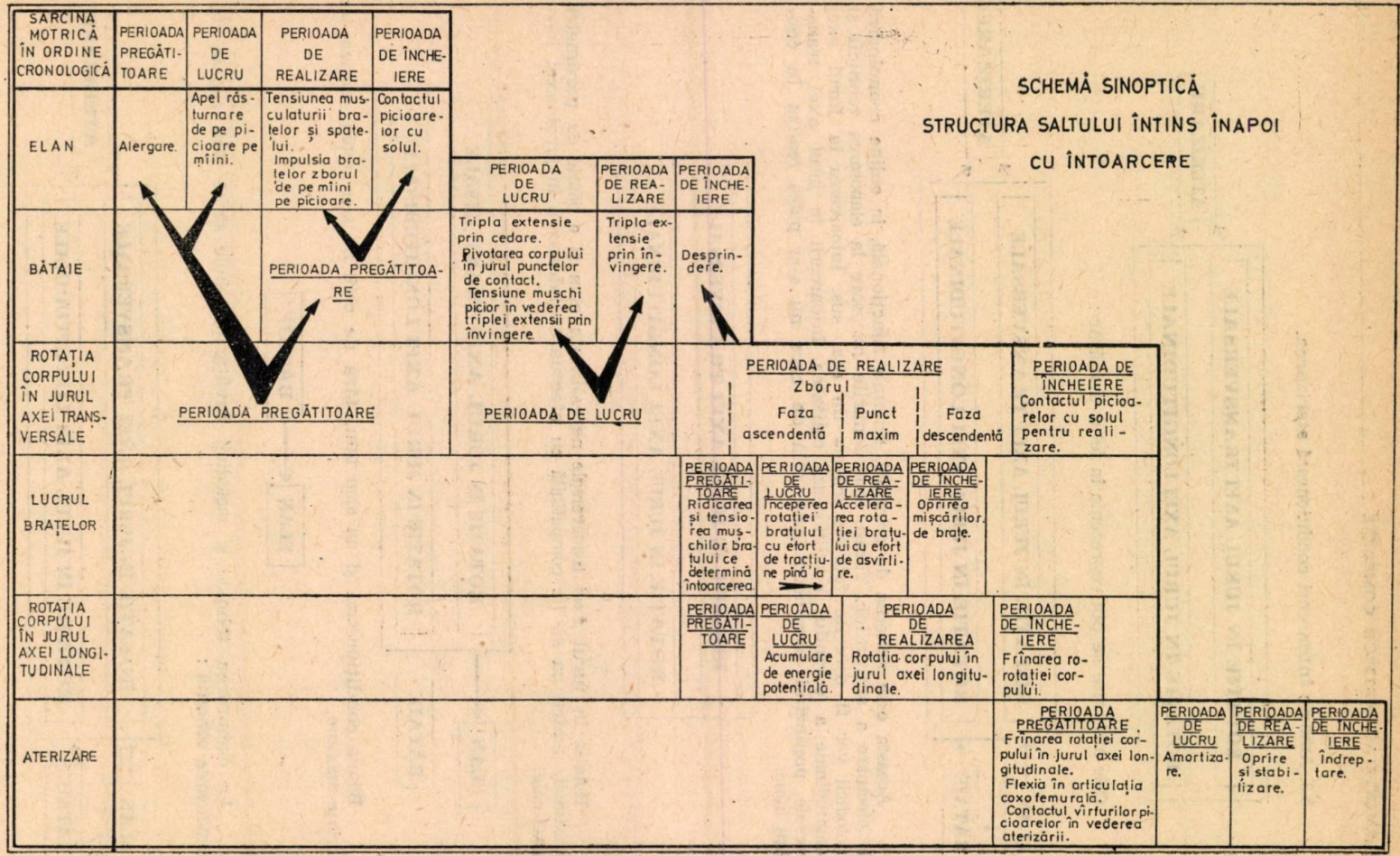


La elaborarea tehnicii și metodicii învățării trebuie să se țină seama de următoarea schemă :



SCHEMĂ SINOPTICĂ

STRUCTURA SALTULUI ÎNTINS ÎNAPOI CU ÎNTOARCERE



BIBLIOGRAFIE

1. DONSKOI D. D. : Biomecanica exerciţiilor fizice, Ed. tineretului, 1959.

2. ILIESCU A. : Biomecanica exerciţiilor fizice, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968.

3. VIŞNEVSKI A. E. : Bazele tehnicii săriturilor acrobatice, Sportul peste hotare, nr. 35, 1967, pag. 81—86.

4. VIŞNEVSKI A. E. : Despre unitatea structurii exerciţiilor aciclice, Sportul peste hotare, nr. 58, 169, pag. 5—10.

V. BERGLER : Pour un abord structuraliste des éléments acrobatiques complexes

La compréhension correcte de la structure des exercices sportifs comme un système des mouvements est nécessaire tant pour l'analyse de leur technique, que pour l'organisation du processus d'enseignement.

Selon certains auteurs, la structure des exercices est présentée sous la forme de quatre parties :

— la période préparatoire ;
— la période de travail ;
— la période de réalisation ;
— la période de conclusion.

La période préparatoire est caractérisée par la création des conditions nécessaires pour la période de travail.

La période de travail est la phase la plus importante de l'exercice, solutionnant le mouvement. Ici ont lieu les efforts spécifiques de l'élément, sont valorisés les résultats obtenus dans les actions de la période préparatoire.

Suit la période de réalisation où l'exercice acquiert sa forme spécifique, et la période de conclusion où finissent toutes les actions liées à l'exécution de l'élément respectif. Une fois avec sa fin se termine aussi l'exercice. Mais les sauts avec retour, sont des exercices complexes, composés d'autres mouvements plus simples. L'auteur a élaboré un schéma qui exemplifie les sauts tendus en arrière avec retour, correspondant à chaque tâche motrice.

V. BERGLER : A Structuralist Approach of Complex Acrobatic Elements

In order to better understand the structure of sporting exercises as systems of movements, it is necessary to study their techniques and organize the process of learning the latter.

Some experts consider that the structure of exercises comprises :

— a preparatory period ;
— a working period ;
— a period of performance ;
— a concluding period.

The working period should be preceded by the preparation of the conditions it requires. The working period is the most important phase of the exercise : it solves the movements, it entails specific efforts, it registers results.

The period of performance is that in which the exercise acquires a form ; the concluding period ends the exercise but it is complex and simple at the same time. The author also provides an outline of specific exercises for each motive task.

ASPECTE PARTICULARE PRIVIND PSIHODIAGNOZA ANXIETĂŢII LA SCRIMERI

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

Importanţa studierii anxietăţii la sportivii de performanţă este legată şi derivă din necesitatea depistării, prevenirii şi eventual a atenuării reacţiilor de tip anxios, care pot structura ulterior un comportament deficitar în situaţii competitive.

Cu privire la definiţia anxietăţii, există diferite opinii care vizează în special gama fenomenelor ce o însoţesc şi urmările directe ale acestei trăiri. De ob'cei se vorbeşte despre neliniştе interioară, agitaţie psihomotrică, semne psihosomatice (tremurături, frică, insomnii. scăderea apetitului alimentar, scăderea greutăţii, palpitaţii, sudoraţie abundentă, perceperea propriului puls), senzaţie de neputinţă, stereotipie în modul de acţiune, îngustarea conştiinţei, atitudinea deformată faţă de mediul înconjurător şi faţă de sine (resentimente, autoacuzare, culpabilitate), obsesii (idei fixe despre lucruri neplăcute, imposibilitatea de a se debarasa de gînduri negre), reprezentarea unor evenimente anterioare neplăcute sau anticiparea unor pericole ireale sau posibile etc.

Din punctul de vedere al performanţei sportive este importantă mai ales starea de apatie generală musculară şi scăderea performanţei, ca urmare a producţiei mărite de acid lactic şi a interferenţei, la folosirea oxigenului şi a zahărului în metabolismul muscular. În acest caz, se vorbeşte de o apatie de start.

În alte cazuri, se poate vorbi de o labilitate iritativă a sistemului neurovegetativ, care coincide cu febra de start (agitaţie, nervozitate, recalcitranţă, tahicardie etc.).

Avînd în vedere aceste consideraţii teoretice şi posibilităţile de observare şi investigare a scrimerilor ne-am propus ca prin psihodiagnoză să decelăm formele principale de anxietate, factorii declanşatori cu caracter general şi specific, pentru ca, în final, să putem formula un program psihoprofilactic şi psihoterapeutic adecvat.

SUBIECŢII CERCETĂRII. În acţiunea de psihodiagnoză au fost cuprinşi în totalitate scrimerii loturilor naţionale de floretă feminin (7), floretă masculin (5), spadă (9) şi sabie (8), respectiv un total de 29 de sportivi.

TEHNICA PSIHODIAGNOZEI, SEMNIFICAŢIA PROBELOR ADMINISTRATE

Dată fiind complexitatea problemei, nu sperăm că s-au epuizat toate posibilităţile de investigare a anxietăţii. Avînd la bază această opinie, care priveşte toate cercetările în materie de afectivitate, ne-am condus după concluziile unor specialişti în problemă. R. B. Cattell, autorul a numeroase cercetări şi probe privind anxietatea, afirma că : *„Cel mai bun test nu rămîne decît un test, iar valorile cifrate pe care testul le furnizează asupra valorii sau mărimii unor condiţii sau unei trăsături individuale trebuie să fie integrate de specialist în tabloul diagnosticului de ansamblu şi al prognosticului, concluziile fiind stabilite în funcţie de situaţia şi informaţiile culese prin intermediul observaţiei şi al convorbirii dirijate“.*

Din aceste motive, în psihodiagnoza anxetăţii s-a încercat administrarea de metode cît mai variate :

1) Metoda anamnestică a avut la bază discuţia-interviu eşalonată temporar, pentru desprinderea a cît mai multor date semnificative pentru momentul de apariţie a nucleilor reactivi anxiogeni. Într-un caz particular, prin investigaţia anamnestică s-a putut stabili originea anxietăţii unui scrimer, crescut într-un climat familial hiperprotector, saturat afectiv. Subiectul dobîndise o stare reactivă de tip anxios odată cu transferul în

Tabelul 1

	S		P		Sch		C		Σ		
	h	s	e	hy	k	p	d	m	Σo	Σ±	Σo±
1	+	−	+	−	0	+	0	+	2	·	2
2	+	−	+	−	−	+	0	+	1	·	1
3	±	0	±	−!	−	+	−	+	1	2	3
4	+	−	0	−	+	0	0	+	3	·	3
5	±	±	+	−	−	0	0	0	3	2	5
6	0	−	±	−	−	+	0	+	2	1	3
7	+	0	−	−!	0	+	−	±	2	1	3
8	0	−	0	−	−	0	0	±	4	1	5
9	±	0	−	−	+	0	−	0	3	1	4
10	0	−!	0	−	−	+	0	±	3	1	4
Σo	3	3	3		2	4	7	2	(24)		
Σ±	3	1	2					3		(9)	
T.d.t.	6	4	5	0	2	4	7	5			(33)

Coeficient de tensiune/tendințe 24/9

Formula pulsională

FACTORI →

SIMPTOMATICI	h, e, d, m
SUBMANIFEȘTI	k, s, p
RĂDĂCINI	(hy(-))

Proporții de latență 3/6 1/4 2/5 (%) °/2 °/4 °/7 3/5

CLASA PULSIONALĂ | P(hy−)

Capitală. Separarea de afecțiunea familiei, de „căldura dulce a căminului" (după expresia subiectului) și migrarea într-un mediu necunoscut, ostil și străin pentru început, s-au soldat cu reacțiile particulare de nesiguranță și sete afectivă, neliniște, stări de melancolie și nemulțumire.

2) Metoda proiectivă, prin intermediul căreia pot fi depistate cauze latente, subconștiente, ne-a furnizat informații prin următoarele teste :

a) Testul M.D.Z.T. (Multidimensional Zeichen Test) a relevat în cîteva cazuri particulare cauza decalanșării unor stări anxiogene, prin posibilitățile de interpretare a conținutului afectiv, semantic și cromatic implicat ferm sau difuz în producția grafică. La o scrimeră s-a putut depista o anxietate cronică avînd la origine neliniștea și insatisfacția afectivă legate de separarea de viața familială în tabere de pregătire și deplasări. Fenomenul a fost surprins prin tematica frecventă a acestui subiect aparținînd vieții familiale, convertit în proiecții realiste sau nonrealiste, dar dorite ca atare. Exemplu de desene „Petrecere în familie", „Soțul la gară cu flori", „Căsuța noastră", „Camera noastră", „Eu cu soțul în mașină", „Noi în bucătărie", „Soțul cu mine la cumpărături", „Soțul cu mine la televizor".

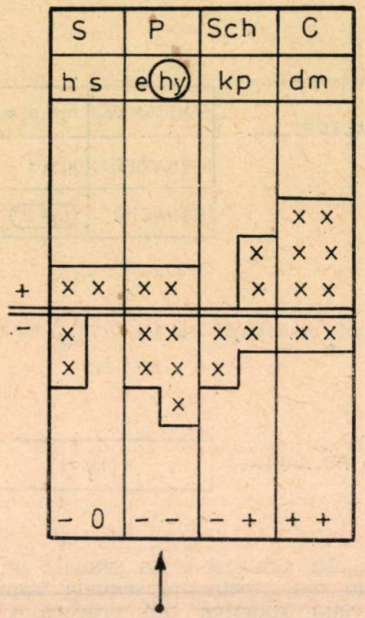
La alți subiecți viața sexuală neregulată sau abstinența sexuală impusă de viața sportivă pot provoca stări reactive pasagere, diferite ca simptome și intensitate. La un scrimer a fost depistată o formă reactivă anxiogenă printr-o producție grafică saturată în factorul tandrețe : „Mă iubește... Nu mă iubește...", „Scenă de familie", „Prietenii sportivului", „Logodnica", „Tangou", „La întîlnire", „Dragoste totală", „Obscuritate".

b) Testul arborelui (Koch-stora) a relevat prezența anxietății prin interpretarea unor detalii, dintre care enumerăm pe cele mai esențiale : dimensiunea, presiunea creionului, forma, ritmul de execuție, raportul între elementele constitutive ale producției grafice, raport concret simbolic, conținut afectiv implicat în detalii cromatice, accesorii etc.

c) Metoda experimental-proiectivă Szondi permite abordarea zonelor profunde (abisale) ale psihicului. Metoda este axată pe surprinderea aspirațiilor pulsionale din sfera sexualității (S=h,s) ; a afectivității (P=e,hy) ; a Eului (Sch=k,p) și a contactului social (C=d,m). Datele obținute prin testări succesive se pretează la prelucrarea matematică, ceea ce în final permite determinarea clasei pulsionale a fiecărui subiect investigat.

În acest fel am putut discrimina sportivii cu anxietate constituțională

Tabelul 2



de sportivii cu anxietate dobîndită. Această dihotomizare devine esențială pentru orientarea corectă a regimului psihoprofilactic și psihoterapeutic.

Astfel, clasa pulsională P(hy-) discriminează subiecții care prezintă un fond general anxios, determinat de o sensibilizare treptată la multiple emoții negative, de diverse intensități. Un scrimer cu o astfel de anxietate (tabelul 1) este permanent dominat de incertitudine, neîncredere în propria capacitate de a depăși solicitările, trăiește într-o lume interioară imaginară saturată în reprezentări distimice, cu final dezagreabil. Este surprinsă deci o formă de anxietate denumită și „structură anxioasă" sau „constituție anxioasă", după opiniile lui Dupres, Leonhard și Szondi.

Tot prin metoda amintită s-a putut discrimina cealaltă formă de anxietate dobîndită, reactivă, legată de un eveniment decelabil. Acest gen de anxietate s-a dovedit mai electiv decît anxietatea constituțională, în sensul că apariția ei este legată de anumite situații esențialmente emoționale pentru sportivul în cauză.

În cadrul pregătirii o scrimeră prezenta simptome de anxietate reactivă (neliniște, tulburări de somn, nervozitate în antrenament), stare decelată prin intermediul metodei Szondi (tabelul 2). Prin asociere cu testul M.D.Z.T. s-a stabilit că în principal această formă de anxietate dobîndită se datorează situației familiale. Frica și neliniștea legate de sănătatea copilului (lăsat bolnav acasă) au determinat o formă pasageră de anxietate. Este interesant cum s-au legat aceste două metode pentru a ne conduce la un psihodiagnostic diferențial și etiologic. Metoda Szondi a diferențiat anxietatea intuită și observată și de noi dealtfel. Metoda M.D.Z.T. a discriminat etiologic fenomenul, prin proiecții de anticipare pozitivă (scrimera și-ar fi dorit copilul vioi, vesel, jucîndu-se). În acest sens, tematica este revelatoare : „Copiii la patinoar", „Jocul copiilor", „Copiii la derdeluș", „Copiii pe plajă", „Copiii la școală", „Copiii culegînd flori", „Citim în familie".

3) Metoda chestionarelor, prin scara de anxietate Cattell, discriminează anxietatea simptomatică (manifestă) și anxietatea latentă (voalată), grupată pe cinci factori $Q_3(-)$, C(−), L — O — Q_4*). Prin această metodă a fost depistată o formă de anxietate voalată (latentă) la un scrimer care prezenta simptome de neîncredere în coechipieri, tendința de a interpreta criticile aduse privind rezultatele slabe sportive, idei de persecuție, prin factorul L (propensie-insecuritate). Prin factorul Q_4 au fost discriminate

*) Explicația termenilor : $Q_3(-)$ — *Deficit de coeziune* — slaba integrare a comportamentului individual în jurul unui sentiment de sine, acceptat în mod conștient ; subiecții nu au un concept clar despre sine în cadrul integrării sociale, nu se autoevaluează obiectiv față de integrarea socială în genere.

C(−) — *Slăbiciunea Eului* — tendința de a fi labil, ușor de contrariat, nemulțumit de tot, cu tendința de a obosi nervos, tulburări de somn, visător, frămîntat, neliniștit.

L — *Insecuritate* — nesiguranță, neîncredere în sinceritatea celor cu care vine în contact, susceptibilitate, tendința de a interpreta orice gest sau comportament al celor din jur ; lipsă de siguranță socială ; idei de persecuție.

O — *Propensie* — sentiment de culpabilitate, sentimente de autoacuzare, de vinovăție, sentimente de nedemnitate, umilință și resentimente față de sine, depresie, melancolie.

Q_4 — *Tensiunea ergică* — pulsiuni întreținute de necesități nesatisfăcute (nevoia de considerație a celor din jur, teama de saturație, apetit sexual nerezolvat). Se manifestă prin emotivitate, tensiune, iritabilitate și nervozitate.

forme de anxietate combinată la sportivi cu diferite necesități (mai des fiziologice) acumulate și nedescărcate ca atare (stare comparabilă cu reacția ambitendentă ± a vectorului S-sexualitate din testul proiectiv Szondi).

4) *Metoda convorbirii dirijate* cu sportivii suspectați de anxietate, prin administrarea probelor amintite, aduce în plus date importante, parțial esențiale, pentru integrarea datelor obținute.

5) *Metoda observării dirijate* este axată pe momente revelatoare din punct de vedere psihodiagnostic (dispoziție de lucru, stări debordante în concurs, atitudine în tabără, organizarea timpului liber în tabără etc.).

FORME DE ANXIETATE LA SCRIMERI

După gradul de dezvoltare a anxietății s-a discriminat, așa cum s-a prezentat anterior, anxietatea constituțională de anxietatea dobîndită. După modul de manifestare a unuia dintre cele două tipuri, s-au determinat mai multe stări anxiogene, cu caracter particular :

1) *Anxietatea de eșec*, manifestată printr-o teamă difuză sau electivă a scrimerului față de un posibil eșec competitiv. Este frecvent întîlnită la scrimerii : emotivi ; parțial recuperați după accidente ; care n-au o siguranță fermă a formei sportive datorită unor carențe în pregătire ; care evoluează într-o competiție unde șansele reale sînt diminuate, sau în fine de la care se așteaptă rezultate foarte mari (în urma unor succese anterioare) și sînt tensionați în acest sens de antrenori, coechipieri, public sau presă.

2) *Anxietatea de nonpossumus*, decelată ca atare la scrimerii care merg din eșec în eșec, ceea ce antrenează un sentiment de inferioritate, izolare, trăire — penibilă și obsedantă — că nu au valoare, amenințați de a nu fi incluși în eșalonul reprezentativ. Dacă în anxietatea de eșec scrimerul se teme în general de eventualitatea unui eșec competitiv, în anxietatea de nonpossumus, trăirea anxioasă, penibilă, se manifestă față de pregătire, coechipieri, antrenori, amici, cerc de cunoștințe, conducere de resort. Acest gen de sportiv fixează și conștientizează neputința sa de a face față solicitărilor majore de performanță. La un scrimer cu anxietate de nonpossumus s-a constatat tendința de retragere în sine, autoacuzare, neliniște, crize de resentimente față de oricine.

3) *Anxietatea de competiție*, manifestă la scrimerii cotați valoric printr-o „sîrguință tensivă" în pregătirea sportivă. S-a putut decela la aceștia o stare de neliniște difuză la gîndul că alți scrimeri le pot lua rangul în echipă sau în ierarhia mondială, fapt ce le conferă o atitudine specifică. Astfel, un scrimer, excelent dotat ca sportiv și bine cotat valoric, a obținut de multe ori rezultate sub posibilitățile proprii datorită calificativului de „cel mai bun în echipă", care îl făcea să dezvolte o teamă ambițioasă, o așteptare tensionată și o evoluție crispată. Într-un fel, simptomele sînt similare cu termenul de nikefobie (frica de succes), deși există o diferență specifică. La acest gen de anxietate, nu teama reeditării unui succes anterior constituie elemenul declanșator principal, ci teama că alți sportivi vor evolua mai bine și vor destructura poziția cucerită actualmente.

Această formă de anxietate este strîns legată de dispoziția de start și conține elemente specifice în cadrul performanței la scrimă. Starea de start nu apare și se manifestă nu numai la debutul competiției ca atare, ci și înainte de fiecare asalt și poate îmbrăca cele mai diferite forme de manifestare și grad de intensitate. Astfel, într-un concurs, conținînd în medie 15 asalturi, un scrimer poate avea :

— la majoritatea asalturilor dispoziție apatică ;

— la majoritatea asalturilor dispoziție agitată ;

— dispozițiile pot fi alternate neprogramat, haotic, în funcție de adversar, propria stare sportivă, miza concursului, calitatea sălii, a echipamentului, a arbitrajului, situația scorului pînă în acel moment, capacitatea de refacere-relaxare etc.

Un scrimer cu o mare labilitate neuropsihică reclamă trăiri subiective contrarii, debordante, inexplicabile pentru sine de-a lungul unui concurs de anvergură. El poate aborda competiția perfect liniștit, ca apoi, după un asalt oarecare cîștigat greu, în care a fost dezavantajat de adversar, să evolueze crispat, tensionat, încordat. La un moment dat, această stare se înlocuiește brusc cu resemnare, blazare, apatie, care sînt urmate de încredere și optimism ș.a.m.d.

4) *Anxietatea electivă* se manifestă ca o modalitate de reacție anxioasă comparabilă oarecum cu anxietatea de eșec sau nonpossumus, dar cu o sferă mai îngustă, ilustrînd focalizarea acesteia pe un domeniu bine structurat. Această anxietate poate fi de origine sportivă sau extrasportivă. Anxietatea electivă sportivă constituie o modalitate de răspuns la impactul negativ exercitat de unii factori structurați individual din mediul sportiv :

a) scrimeri care dezvoltă anxietate față de un anumit arbitru (în special sabrerii — datorită mecanismului anticipator al reprezentării unor eșecuri legate de subiectivismul arbitrajului la această armă) ;

b) scrimeri care dezvoltă anxietate față de un anumit loc de pregătire, datorită condițiilor improprii (pe care ei le percep necorespunzător comparativ cu propriul nivel de aspirație) ;

c) scrimeri care dezvoltă anxietate față de competițiile cu caracter individual, datorită complexului de monodicofobism ; ei evoluează mai bine la competițiile cu caracter de echipă ;

d) scrimeri care dezvoltă anxietate față de competițiile cu caracter de echipă, comparativ cu competițiile individuale, datorită complexului răspunderii morale în cadrul grupal.

Este interesant de observat că între ultimele două categorii de scrimeri anxioși există diferențe extrem de semnificative privind — nu trăirea subiectivă, care este identică, ci atitudinea față de cele două genuri de concurs. Astfel, scrimerii de categoria „c" declară : „La concursurile individuale mă simt singur, părăsit, copleșit de răspunderea de a cîștiga *eu* trofeul. La echipe mă simt mai destins. În focul luptei colective greșelile mă apasă mai puțin pentru că ele pot fi recuperate de coechipieri". Scrimerii din categoria „d" au trăiri subiective contrare. Ei afirmă : „La individual orice greșeală este a mea. De aceea îmi permit să evoluez lejer, fantezist, pentru că în caz de eșec răspund *eu*. La echipe însă sînt foarte neliniștit. Orice asalt pierdut poate să însemne meci pierdut, și mă sperie să știu că echipa a pierdut din *cauza mea* cînd putea să cîștige din *cauza mea*".

5) *Anxietatea extrasportivă* se subsumează diferitelor forme de anxietate descrise. S-au decelat numeroase cauze, cu caracter individual :

— cauze familiale cronice sau acute (certuri în familie, apariția unui părinte vitreg, decesul unui părinte, carențe afective, cupluri conflictuale, despărțiri de părinți etc.) ;

— eșecuri întîmplătoare (deziluzii sentimentale etc.).

CONCLUZII

1. În psihodiagnoza anxietății la scrimeri, metodele corelat-integrative (chestionare, tehnici proiective, anamneza, convorbirea și observația) sînt capabile să surprindă etiologia diferitelor forme de anxietate (reactivă sau cronică).

2. Dihotomizarea prin diagnoză : anxietatea constituțională și anxietatea dobîndită prezintă importanță majoră privind perspectivele profilactice și terapeutice.

3. Un anume factor psihotraumatic poate determina forme de anxietate, dar la rădăcina unei reacții anxioase crescute se află de regulă un complex factorial polivalent, care îl angajează și îl subminează pe sportiv pe mai multe planuri, chiar dacă anxietatea se poate manifesta doar într-unul din ele.

4. Principalele cauze declanșatoare de anxietate pot fi grupate în esență pe factori sportivi (stress competitiv, severitatea pregătirii, austeritatea pregătirii) și extrasportivi (familiali sau profesionali). Între aceste cauze există legături condiționale și intercondiționale specifice fiecărui caz particular.

5. În stările precompetitive au putut fi diagnosticate la un procent ridicat de scrimeri stări reactive anxiogene, polimorfe, ca simptomatologie, care nu împietează obligatoriu rezultatul sportiv, dacă pregătirea satisface exigențe superioare sau nu este vorba de o formă constituțională cronică.

6. S-au putut discrimina sportivi care dezvoltă anxietate electivă la competițiile cu caracter individual, evoluînd de regulă mai bine la echipe și invers.

7. Sînt mai susceptibili de anxietate scrimerii ambivertiți sau introvertiți, la care mecanismul reprezentării este mai puternic exprimat, ceea ce auto-

întreține stările de tensiune psihică specifice fenomenului.

În mod firesc, atît sportivul în cauză, cît și antrenorul așteaptă răspuns la următoarele probleme esențiale pentru pregătirea sportivului: Anxietatea poate fi controlată ? Există posibilități de a fi atenuată ? Care este aportul psihologului privind reducerea acuzelor subiective sau a altor elemente ce implică fenomenul anxietate ?

Ceea ce ne obligă să informăm în numărul următor al revistei „Educație fizică și sport" despre posibilități ale psihoterapiei aplicate scrimerilor.

MARIA ȘERBAN : Aspects particuliers concernant la psychodiagnose de l'anxiété chiez les scrimeurs

L'importance de l'étude de l'anxiété chez les sportifs de performance est liée et dérive de la nécessité du dépistage, de la prévention et eventuellement de l'atténuation des réactions de type anxieux qui peuvent structurer ultérieurement un comportement déficitaire dans des situations compétitives. Du point de vue de la performance sportive est importante notamment l'état d'apathie générale musculaire et la baisse de la performance, comme suite de la production augmentée d'acide lactique et de l'interférence, à l'utilisation de l'oxygène et du sucre dans le métabolisme musculaire. En ce cas on parle d'une apathie de start.

Tenant compte de ces considérations théoriques et des possibilités d'observations, d'investigation des scrimeurs, l'auteur s'est proposé de décéler par psychodiagnose les formes principales d'anxiéte, les facteurs déclencheurs avec un caractère général et spécifique, pour que, finalement, on puisse formuler un programme psychoprophylactique et psychotérapeutique adéquat. Un total de 29 sportifs a été investigué.

Dans la psychodiagnose de l'anxiéte on a essayé l'administration des méthodes variées : la méthode anamnésique, la méthode projective avec les tests M.Z.T.S., le test de l'arbre, le test Szondi.

Le principales causes qui déclenchent l'anxiété peuvent être groupées en essence sur les facteurs : sportifs (stress compétitif, sévérité de la préparation, austérité de la préparation) et extrasportifs (familiaux ou professionels). Entre ces causes il existe des relations conditionnelles et interconditionnelles spécifiques à chaque cas particulier.

MARIA ȘERBAN : Particularities of the Psycho-diagnosis of Anxiety with Fencers

It is most important to study anxiety in performance sportsman as it is as necessary to discern and trace it as well as to prevent it. All aspects and manifestations of anxiety act as obstacles and hindrances during competitions. Generally speaking a general muscular apathy affects the sportsman's potentials, reduce his performance. All this is due to an increased production of lactic acid, and to the interference of sugar in the muscular metabolism which harms the use of oxygen. This causes the starting apathy.

Starting from these theoretical considerations and the possibilities of observing and investigating a number of parameters, the author made it her aim to determine by psychodiagnosis the main forms of anxiety, the general and specific releasing factors and finally to work out an adequate psycho-prophilactic and psycho-therapeutical programme. 29 sportsmen were investigated for the purpose.

Numerous methods were resorted to in the psycho-diagnosis of anxiety : the anamnetic method, the projective method including the M.Z.T.S. tests, the tree test and the Szondi test.

The causes leading to anxiety may be due to factors related to sport (competitive stress, strict straining, austerity of life, etc.) and to extra-sporting factors (family, professional environment). Both conditional and inter-conditional connections can exist between these causes, which are specific to each particular case.

CONTRIBUȚII LA SPORIREA PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV PRIN FOLOSIREA AMBIDEXTRIEI ÎN PREGĂTIREA JUCĂTORILOR DE FOTBAL JUNIORI

Prof. ALEXANDRU TATU
Grupul școlar de construcții
„Traian Vuia" — Cluj-Napoca

Problemele pe care le ridică fotbalul contemporan sînt din ce în ce mai complexe. El se caracterizează prin rapiditate, dinamism și intensitate mare, sarcinile pe posturi s-au înmulțit, înaintașii ajută apărarea, iar fundașii, în special cei laterali, fac incursiuni tot mai dese în cîmpul advers și participă efectiv la finalizare. Ca urmare a acestui fapt, numărul alergărilor rapide pe diferite distanțe a crescut considerabil. Această creștere, manifestată și în dinamismul și în intensitatea jocului, ca și eforturile antrenamentului, determină ca solicitările la care este supus organismul jucătorilor să fie cu mult mai mari decît în trecut.

Greutățile și eforturile jocului modern pot fi suportate de jucători numai dacă în pregătirea lor se folosesc metode de antrenament bazate pe respectarea datelor furnizate de științele specializate și pe rezultatele cercetărilor întreprinse de specialiști în domeniul fotbalului.

Diferite cercetări de fiziologie, biochimie, psihologie, biomecanică etc. au adus clarificări în problemele de adaptare a organismului la efort, în problemele de recuperare și alimentație, în problemele de stabilire a gradului de antrenament pentru obținerea și menținerea formei sportive.

De mare folos pentru activitatea metodică și practică a antrenamentului sînt cunoștințele pe care le oferă biomecanica. Cunoscînd legile mișcării, antrenorul are posibilitatea să prevadă rezultatul mișcărilor în diferite condiții, să scoată la iveală cauzele greșelilor în execuție și să stabilească căile pentru remedierea lor.

De asemenea, antrenorii fac apel din ce în ce mai mult la cunoștințele și datele pe care le furnizează psihologia. Această știință care studiază legile de formare și dezvoltare a psihicului furnizează date precise cu privire la stabilirea profilului psihologic al jucătorilor, indică unele criterii de selecție, dă cunoștințe cu privire la personalitate, precum și metode de pregătire psihologică a jucătorilor pentru meciuri.

Metodele de antrenament, din ce în ce mai perfecționate, inovațiile aduse de antrenori în tehnica și tactica jocului, ca urmare a cercetărilor efectuate în cadrul antrenamentelor, au produs transformări în conținutul jocului, cu scopul de a ridica eficiența lui, de a-l face mai dinamic, mai ofensiv, mai plăcut jucătorilor și spectatorilor.

În fotbal, ca dealtfel în toate disciplinele sportive, dorința de a cîștiga supremația printr-un joc eficace și spectaculos a stăpînit întotdeauna pe sportivi și antrenori. Nivelul actual al performanțelor cere de la jucători o pregătire complexă, multilaterală. Din practică este cunoscut faptul că în general jucătorii de fotbal au o îndemînare asimetrică. Această asimetrie este datorată exersării procedeelor tehnice numai cu același picior, formîndu-se astfel stereotipuri care duc la senzații de greutate, la lipsa de îndemînare în cazul folosirii piciorului opus, la o dezvoltare unilaterală și chiar la o scădere a posibilităților de lucru.

Ambidextria jucătorilor noștri de fotbal, adică posibilitatea acestora de a executa, cu aceeași ușurință și eficacitate, diferite procedee tehnice în timpul jocului cu ambele picioare, constituie încă un deziderat.

Asimetria funcțională, existentă între partea îndemînatică și cea neîndemînatică a corpului, are la bază sta-

Tabelul 1

Indicator	Jocurile Olimpice			
	1960	1964	1968	1972
$\bar{x}$	185,64	185,81	186,03	187,07
$\bar{y}$	77,38	78,04	78,42	78,23
Ig	1,94	2,08	2,06	2,31
Ign	0,48	0,52	0,51	0,57
σx	4,54	6,37	6,16	5,36
σy	6,59	6,70	5,95	4,90
ρ	0,52	0,80	0,64	0,52
m	0,76	0,84	0,62	0,48
t	12,66	5,83	25,50	36,62
d	24,98	15,83	22,39	20,66
pmf	205,18	208,00	213,69	214,79

diul mai lent de efectuare a proceselor nervoase şi biochimice la nivelul scoarţei cerebrale şi muşchilor, efect al unor reflexe în majoritatea lor condiţionate.

Practica a dovedit că în jocul de fotbal folosirea în diverse acţiuni a piciorului stîng, aşa-zis neîndemînatic, creează o superioritate valorică incontestabilă asupra adversarilor. Echipele care au în componenţa lor şi jucători stîngaci, mai ales în atac, sau — ideal — jucători ambidextri, sînt deosebit de periculoase în faţa porţii adverse, datorită posibilităţii de finalizare a diverselor acţiuni cu ambele picioare, prin aceasta mărindu-se viteza de execuţie în diferite combinaţii tactice, execuţia diferitelor procedee tehnice efectuîndu-se cu mai puţină cheltuială de energie.

Din cele arătate mai sus, reiese că asimetria morfo-funcţională se face simţită în foarte multe momente ale jocului. Acest lucru influenţează în mod negativ ridicarea măiestriei sportive şi frumuseţea jocului. Pentru înlăturarea acestor deficienţe este ne-

cesară o prelucrare specială a piciorului neîndemînatic pentru a-l apropia cît mai mult de valoarea celuilalt.

Echilibrarea mișcărilor jucătorilor, prin înlăturarea disproporției, este nu numai necesară, dar și pe deplin posibilă.

MATERIAL ȘI METODĂ

Pentru efectuarea lucrării au fost folosite următoarele metode : 1) observația pedagogică ; 2) probe de control ; 3) controale și măsurători ; 4) experiment pedagogic.

Din lotul echipei de fotbal a Grupului școlar de construcții, care activa în campionatul de seniori al municipiului Cluj-Napoca, am ales 10 elevi care s-au dovedit a fi mai neîndemînatici în executarea cu piciorul stîng, a diferitelor procedee tehnice, în cadrul antrenamentelor anterioare, cu care am început prelucrarea specială a piciorului stîng, prin diferite exerciții.

După efectuarea vizitei medicale, la primul antrenament subiecții au dat patru probe de control la următoarele exerciții :

a) săritura pe un singur picior (stîngul), cu deplasarea pe o distanță de 30 m ;

b) conducerea mingii cu ristul piciorului stîng, pe o distanță de 50 m (mingea cît mai aproape de picior) ;

c) degajarea cu piciorul la distanță, cu elan de 4 m ;

d) trasul cu piciorul stîng la punct fix în zid, de la o distanță de 8 m — 10 lovituri.

Experimentul a fost fixat pe o perioadă de 6 luni, cei 10 subiecți efectuînd cîte 3 antrenamente pe săptămînă, a căror durată era de 60 de minute și de 90 de minute, în mod alternativ.

Atît la mijlocul intervalului de lucru stabilit, cît și la sfîrșitul perioadei, s-au repetat cele 4 probe de control cu cei 10 subiecți, în aceleași condiții.

EXERCIȚII PENTRU EXERSAREA TEHNICII EFECTUATE CU PICIORUL STÎNG

Din multitudinea posibilităților pe care le oferă mijloacele pentru exersarea tehnicii, am selecționat cîteva din cele mai reprezentative, împărțite din punct de vedere didactic în următoarele grupe :

a) exerciții pentru stăpînirea mingii ;

b) exerciții de înlănțuire a diferitelor procedee tehnice ;

c) exerciții de precizie și pentru simțul porții ;

d) exerciții de înlănțuire a procedeelor tehnice în condițiile opoziției adversarului.

În cadrul exercițiilor prezentate în aceste grupe, ponderea o au acelea cu un grad sporit de dificultate, care este dată în special de succesiunea diferitelor procedee tehnice, precum și de plasarea lor în teren, în condiții apropiate de joc.

Avînd în vedere decalajul existent de la jucător la jucător, privind diferite procedee tehnice executate cu piciorul stîng, aceste mijloace pot fi modelate, în sensul de a li se spori sau a li se reduce gradul de dificultate.

Factorii care stau la baza modelării sînt următorii : procedeul de bază, care este vizat de execuție ; numărul de executanți ; așezarea jucătorilor în teren și dinamica propriu-zisă a exercițiului ; deplasarea și viteza de execuție ; folosirea aparatelor ajutătoare ; distanța între executanți ; crearea unor condiții de întrecere.

EXERCIȚII PENTRU STĂPÎNIREA MINGII

— Stoparea mingii cu talpa de sol, în așa fel încît ricoșarea să se facă numai între cele două suprafețe.

— Lăsarea mingii să cadă din mînă, lovirea ei cu tărie, expediind-o în sus și înainte, alergare și preluarea ei cu piciorul prin amortizare.

— Cîte trei jucători, așezați în formație de triunghi, cu latura de 15 m : fiecare execută cu mingea cîte 4—5 lovituri de control cu piciorul, apoi o trimite unuia din cei doi parteneri pe sus.

— Din formații pe șiruri, jucătorii — unul cîte unul — parcurg cu mingea un traseu în formă de pătrat, cu latura de 20 m, marcat de 4 jaloane. Pe o latură se execută menținerea mingii în aer cu piciorul, pe următoarea — conducerea ș.a.m.d.

— Patru-cinci jucători situați în linie, din 5 în 5 m, fiecare cu mingea,

execută conducerea în viteză medie, menţinînd formaţia. Un alt jucător conduce mingea şerpuind printre ceilalţi de la un capăt la celălalt.

— Doi jucători, faţă în faţă : unul aruncă mingea cu mîna, în diferite direcţii, iar celălalt, aflat la 2 m, i-o retrimite, lovind-o precis cu piciorul.

— Pe grupe de cîte doi-trei, jucătorii efectuează, din deplasare, menţinerea mingii în aer prin lovituri directe cu piciorul.

— Conducerea mingii 3—4 m, oprire cu talpa, continuarea deplasării fără minge 3—4 m, după care jucătorul se întoarce, o ridică de pe sol cu vîrful direct din alergare, o menţine în aer cu 4—5 lovituri, o preia, o conduce 3—4 m ş.a.m.d.

— Cîte doi-trei jucători, păstrînd între ei o distanţă de 30—40 m, execută lovirea mingii cu traiectorie medie. Preluarea se efectuează cu piciorul, fără ca mingea să atingă solul, iar pasa către partener — din vole.

— Mai mulţi jucători, în formaţii de şir, la 5 m unul de celălalt, execută conducerea mingii. La primul semnal, fiecare îşi opreşte mingea cu talpa, aleargă la cea a partenerului din faţă, o ridică direct de pe sol, o menţine în aer din deplasare prin lovituri cu piciorul ; la semnalul următor lasă mingea pe sol, aleargă iar la cea din faţă ş.a.m.d. Primul jucător aleargă mereu la coada şirului.

— Executarea loviriі mingii din alergare, cînd cu un picior, cînd cu celălalt.

— Menţinerea mingii în aer prin lovituri repetate cu piciorul, din deplasare, trimiterea ei înainte sus, alergare, săritură, preluare din aer, din nou menţinere ş.a.m.d.

— Aruncarea mingii în sus şi înapoi, întoarcere rapidă, preluare din aer sau prin ricoşare.

— Aruncarea mingii cu ambele mîini de la spate pe deasupra capului şi preluarea ei cu piciorul din aer.

— Aruncarea mingii cu o mînă în sus, lovirea ei cu capul înainte, urmată de preluare din aer cu piciorul.

EXERCIŢII DE ÎNLĂNŢUIRE A DIFERITELOR PROCEDEE TEHNICE

— Un jucător execută aruncarea de la margine. Partenerul căruia îi este adresată mingea aleargă spre ea de la 25 m, o preia cu pieptul şi o retrimite, lovind-o cu piciorul din vole.

— Jucătorii stau în formaţie pe un şir, avînd un partener situat la 25 m, cu mai multe mingi. Cei din şir, pe rînd, aleargă, primesc mingea din lateral, o preiau prin contralovitură şi o trimit precis spre un alt partener situat la 20 m. În continuare, aleargă, reprimesc şi conduc mingea la jucătorul de la care a început exerciţiul (fig. 1).

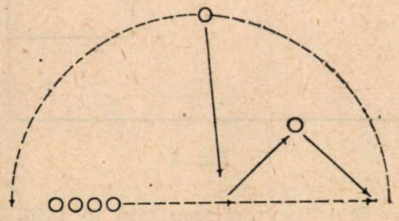


Fig. 1

— Două şiruri, a cîte trei jucători fiecare („A“ — „B“ — „C“ şi „E“ — „F“ — „G“) stau faţă în faţă la 20 m. La mijlocul distanţei se află, de o parte şi de alta, la 5 m, doi jucători — „D“ şi „H“, „C“ conduce şi pasează la „D“, reprimeşte, conduce în continuare şi lasă mingea lui „E“. Acesta preia, conduce, pasează lui „H“, reprimeşte, conduce ş.a.m.d. (fig. 2).

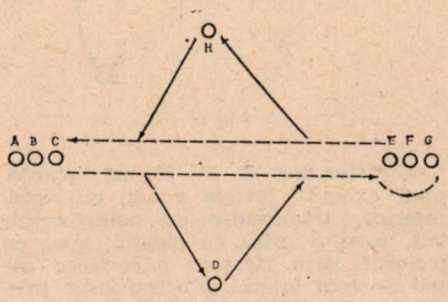


Fig. 2

— Un jucător, situat în afara careului de 16 m, loveşte cu capul, din săritură, mingea pe care i-o aruncă cu mîna un partener, apoi aleargă în viteză şi şutează de la 16 m mingea pe care i-o pasează de la colţul careului mic un alt partener (fig. 3).

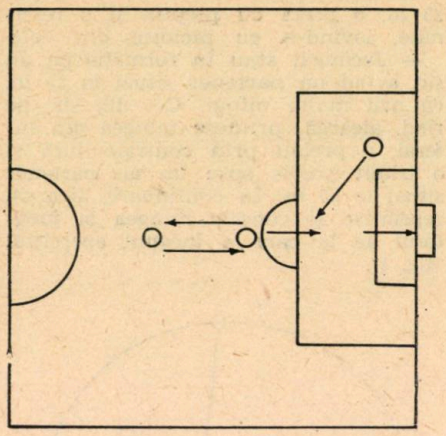


Fig. 3

— Doi jucători stau față în față, la 30 m distanță, fiecare cu minge. Ambii pornesc în același timp, unul spre celălalt, conduc mingea 6—8 m, își pasează reciproc și se deplasează la locurile inițiale (fig. 4).

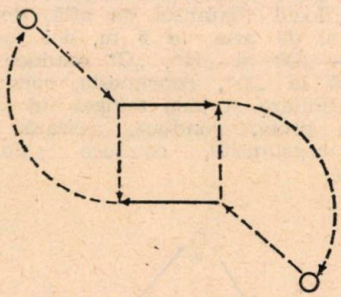


Fig. 4

— Cîte doi, la 25—30 m distanță, unul execută lovirea mingii cu ristul interior, trimițînd-o cu boltă celuilalt, care o preia cu pieptul, apoi cu piciorul, prin ricoșare, o conduce rapid 5—8 m lateral și o transmite precis înapoi. După un număr de repetări se inversează rolurile.

— Stînd în șir și avînd fiecare cîte o minge, jucătorii pornesc pe rînd, iar în dreptul fiecăruia din cele 5 jaloane, așezate în linie din 4 în 4 m, mențin mingea în aer prin 4—5 lovituri, o trimit cu exteriorul peste cap, o preiau, o conduc și trag la poartă.

— Avînd fiecare minge, jucătorii execută individual rularea ei înapoi cu talpa, ridicarea de pe sol cu vîrful, lovire peste cap, întoarcere rapidă, preluare din aer prin amortizare cu piciorul, conducere 3—4 m, oprire bruscă după care reiau aceleași mișcări.

— Din formație pe două șiruri la mijlocul terenului, jucătorii execută pe rînd conducere printre 4 jaloane și apoi șutează la poartă.

— Cîte doi jucători se deplasează continuu pe întreaga suprafață a terenului, fără a se distanța mai mult de 25 m între ei, și execută pe rînd diferite procedee tehnice, apoi își pasează mingea între ei. Jucătorii își vor sincroniza cît mai bine mișcările și vor mări viteza de execuție după intrarea în posesia mingii.

EXERCIȚII DE PRECIZIE ȘI PENTRU FORMAREA SIMȚULUI PORȚII

— Doi jucători stau față în față, la 25 m, și execută pase directe. Întîmpinarea mingii se efectuează obligatoriu printr-un sprint de 4—5 m.

— Trei jucători stau așezați în formație de triunghi isoscel, cu laturile mari de 30—35 m, iar latura mică de 20 m. Cel cu mingea se află la locul intersecției celor două laturi mari și pasează unuia din cei doi parteneri. Acesta preia cu piciorul din aer și trimite mingea cu precizie celui de al treilea executant, care o va degaja, după preluare, primului jucător care, între timp, a ocolit în viteză un jalon plasat oblic la 8 m ș.a.m.d. După un număr de repetări, executanții își schimbă locurile.

— Pase directe între patru jucători, așezați în formație de patrat, cu distanță de 20—25 m între ei. Întîmpinarea mingii se efectuează prin sprint, iar pasa se dă altui jucător decît celui de unde a venit.

— De la cele două colțuri ale careului mic, doi jucători degajează alternativ spre două suprafețe în formă de patrat, cu latura de 2 m, trasate la centrul terenului pe părțile laterale (fig. 5).

— Doi jucători, așezați pe cele două linii ale careurilor de 16 m, efectuează conducerea mingii pînă în dreptul unui jalon plasat în fața lor la 15 m, apoi degajează trimițîndu-le spre interiorul careului opus (fig. 6).

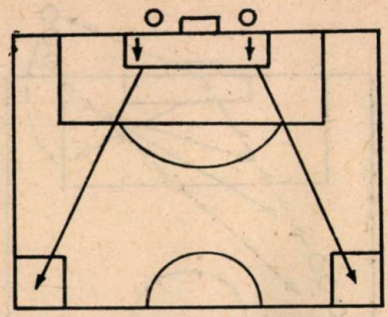


Fig. 5

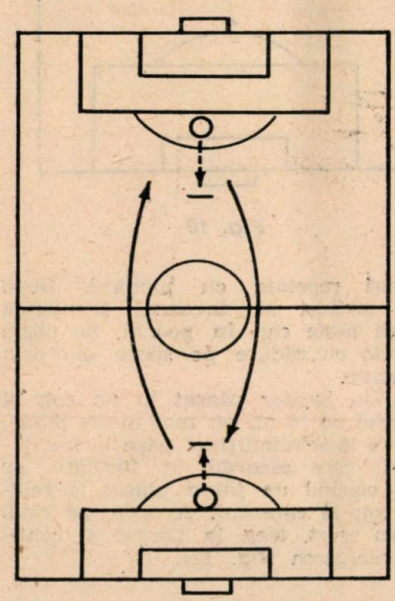


Fig. 6

— Trei jucători şutează puternic şi cu precizie de la 15 m spre trei portari plasaţi în interiorul unui patrat cu latura de 4 m. Fiecare jucător exersează cu acelaşi portar. După prinderea mingii, portarii o retrimit printr-o aruncare cu mîna.

— Jucătorii sînt împărţiţi în două şiruri, aşezate faţă în faţă, la 10 m distanţă unul de celălalt. Înaintea lor, la 5 m, se află plasate două jaloane, care formează o portiţă de 2 m. Primul jucător dintr-un şir loveşte mingea cu precizie printre jaloane şi aleargă la coada celuilalt şir.

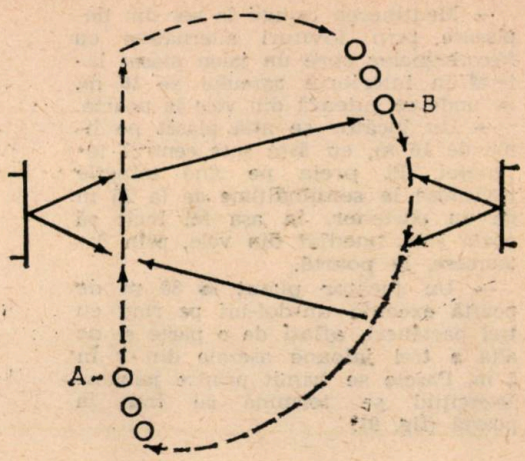


Fig. 7

— Suveica cu opt jucători, cu distanţă de 15 m între şiruri. Se execută lovirea directă a mingii, printre două jaloane aşezate la jumătatea distanţei, avînd între ele 2 m ; alergare în viteză prin lateral, slalom printre alte trei jaloane, după care se aşază la coada şirului opus.

— Individual, jucătorii execută lovirea mingii într-o bancă aşezată pe laterală, alergare, preluare, conducere după care pasează unui partener care parcurge acelaşi traseu (fig. 7).

— Jucătorul A pasează mingea la semiînălţime lui B, acesta preia, conduce şi şutează cu precizie de la 15 m într-o porţiune marcată pe un zid, o preia, o conduce pînă în locul lui A, iar A se deplasează la coada şirului (fig. 8).

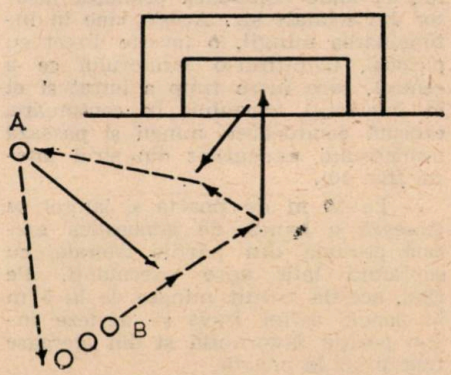


Fig. 8

— Menținerea mingii în aer din deplasare prin lovituri alternative cu fiecare picior spre un jalon plasat lateral în interiorul careului de 16 m, de unde se șutează din vole la poartă.

— Un jucător se află plasat pe linia de 16 m, cu fața spre centrul terenului. El preia pe rînd mingile transmise la semiînălțime de la 25 m de un partener, în așa fel încît să poată șuta imediat din vole, prin întoarcere, la poartă.

— Un jucător plasat la 30 m de poartă execută un-doi-uri pe rînd cu trei parteneri, aflați de o parte și de alta a trei jaloane așezate din 2 în 2 m. Pasele se trimit printre jaloane. Exercițiul se termină cu tras la poartă (fig. 9).

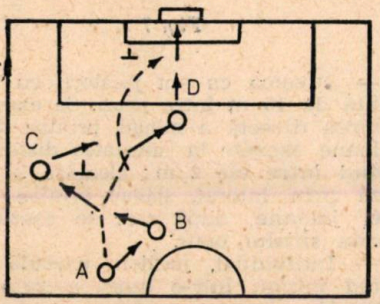


Fig. 9

— Jucătorii sînt dispuși pe două șiruri. Un șir se află la una din intersecțiile liniei careului de 16 m cu cea de fund, iar celălalt orientat spre poartă, pe partea laterală, la 20—25 m. Primul jucător din acest șir conduce mingea spre linia de fund a terenului, de unde centrează primului jucător din celălalt șir. Acesta vine în întîmpinarea mingii, o lovește direct cu piciorul, trimițînd-o jucătorului ce a centrat, care între timp a intrat și el în interiorul careului. În continuare, execută conducerea mingii și pasează următorului executant din șirul lateral (fig. 10).

— La 20 m de poartă și lateral se plasează o bancă de gimnastică așezată pe una din părțile laterale, cu suprafața lată spre executanți. Pe rînd, aceștia trimit mingea de la 5 m în bancă, astfel încît să devieze într-o poziție favorabilă și din alergare trag direct la poartă.

— Stînd cu spatele la 20 m de poartă, menținerea mingii în aer prin

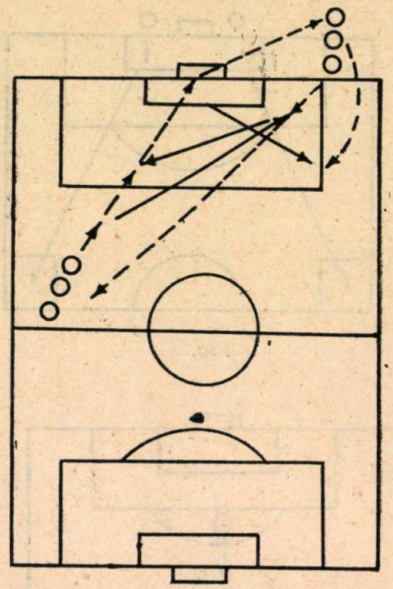


Fig. 10

lovituri repetate cu piciorul. După 4—5 lovituri se încearcă trimiterea mingii peste cap în poartă. Se poate executa cu cădere pe spate sau prin forfecare.

— Un jucător plasat la un colț al careului de 16 m, cu mai multe mingi, trimite la semiînălțime pase la trei jucători, care aleargă în formație de cerc, ocolind un jalon plasat la celălalt colț al careului. Aceștia, pe rînd, preiau scurt, trag la poartă și continuă alergarea (fig. 11).

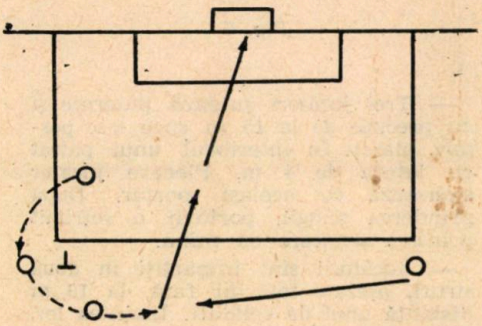


Fig. 11

— Jucătorii stau așezați pe două șiruri, la 30 m de poartă. Lateral, la

10 m, în fața fiecărui șir se mai află cîte un jucător. Primii din formații pasează direct celor din lateral, care lovesc mingea precis printr-o portiță, trimițînd-o pe poziția viitoare celor din șir. Aceștia preiau în viteză, conduc și trag la poartă (fig. 12).

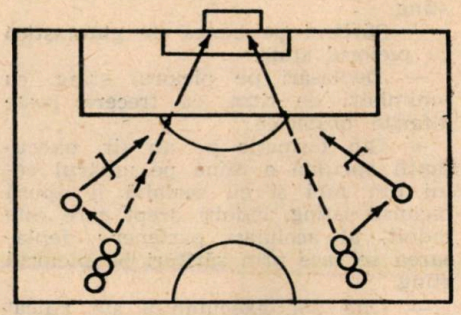


Fig. 12

EXERCIȚII DE ÎNLĂNȚUIRE A PROCEDEELOR TEHNICE ÎN CONDIȚIILE OPOZIȚIEI ADVERSARULUI (ACTIV)

— Cîte doi jucători, la distanță de 6—7 m, execută preluarea cu ieșire în întîmpinare și lovirea mingii. Asupra celor doi acționează un apărător activ, care urmărește să deposedeze în momentul preluării.

— Un jucător se deplasează cu pași adăugați, cu fața spre centrul terenului, executînd schimbări de direcție de-a lungul liniei care marchează careul de 16 m. În imediata lui apropiere, în spate, se află un apărător, care îl marchează strict. Un alt jucător pasează cu cel care se deplasează pe linia careului de 16 m, astfel ca mingea să nu poată fi interceptată de apărător.

— Un jucător conduce mingea 5—6 m în condițiile opoziției active a unui apărător și încearcă să paseze precis unui partener, la 20 m, situat într-un cerc cu raza de 2 m (fig. 13).

— Doi jucători stau față în față, la 10 m, pe o linie perpendiculară pe linia porții, la 25—30 m. Cel care stă cu spatele la poartă pasează celuilalt mingea, acesta o preia și o conduce, încercînd să-și depășească partenerul, care devine apărător activ, și să finalizeze.

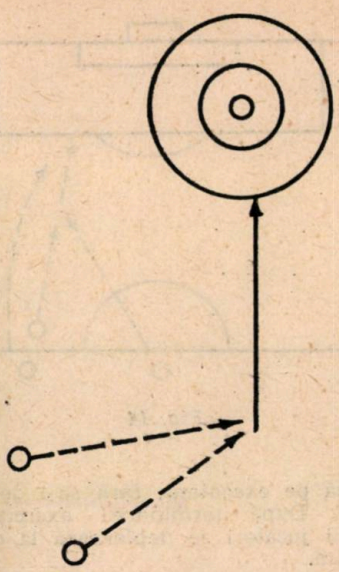


Fig. 13

— Un jucător își trimite mingea cu piciorul în sus și înainte, apoi aleargă, o preia și o conduce urmărit îndeaproape de un partener care încearcă să-l deposedeze.

— Un jucător trimite mingea pe jos unui partener, care încearcă prin diferite procedee de preluare, fente sau devieri ale mingii, să depășească un apărător activ care îl marchează.

— Un jucător plasat la mijlocul terenului lansează pe rînd, pe una din părțile laterale, cîte doi parteneri spre linia de fund. Ei pleacă cu handicap de 2 m, urmărind : primul să centreze în fața porții, al doilea să deposedeze. Jucătorul care urmărește centrarea nu are voie să preia (fig. 14).

— Un jucător conduce mingea cu schimbări de ritm și de direcție protejînd-o față de un adversar activ, care acționează pentru deposedare.

— Jucătorii, dispuși în formație pe un șir, efectuează pe rînd, de-a lungul unui traseu de 40 m, împărțit în porțiuni egale a cîte 10 m, următoarele exerciții : menținerea mingii în aer prin lovituri repetate cu piciorul ; pase directe cu un partener aflat în apropiere la 2 m ; conducere în linie dreaptă și conducere combinată cu mișcări înșelătoare. Toate exercițiile se efectuează în condițiile opoziției unui adversar semiactiv, care îl je-

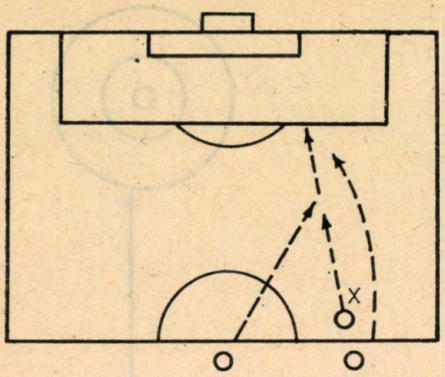


Fig. 14

nează pe executant, fără să-l deposedeze. După terminarea exercițiului, ambii jucători se deplasează la coada șirului.

— Jucătorii sînt împărțiți în trei șiruri, două dintre ele sînt plasate la 30 m de poartă, unul lateral și unul pe mijloc, iar al treilea se află lîngă poartă cu fața spre centrul terenului. Primul jucător din șirul lateral conduce mingea spre marginea careului de 16 m și centrează în interiorul lui. La minge aleargă primii jucători din celelalte două șiruri : cel cu fața spre poartă cu scopul de a finaliza, celălalt cu rol de apărător — de a intercepta mingea și a o trimite celor din șirul din lateral (fig. 15).

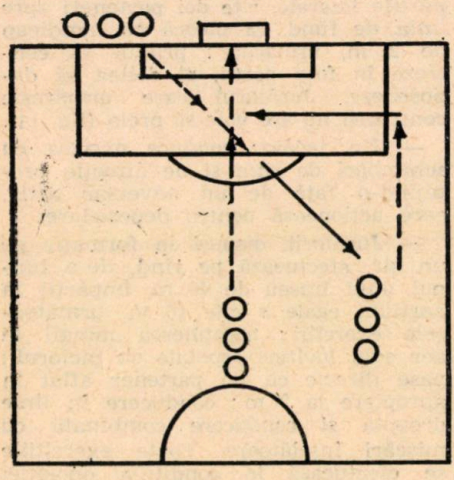


Fig. 15

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI PICIORULUI NEÎNDEMÎNATIC

— Genuflexiuni pe piciorul stîng în diferite tempouri.

— Fandări laterale în partea piciolui stîng.

— Sărituri ca mingea pe piciorul stîng.

— Sărituri pe banca de gimnastică cu piciorul stîng.

— Deplasări pe piciorul stîng, cu schimbări de ritm, cu trecere peste diferite obstacole.

— Din formație pe un șir, executanții sprijină o mînă pe umărul celui din față și cu cealaltă îi apucă piciorul (stîng, îndoit) drept care este îndoit, al aceluiași partener : deplasarea se face prin sărituri pe piciorul stîng.

— Cîte doi, executantul stă culcat pe spate, cu piciorul stîng la verticală, iar partenerul se sprijină cu mîinile pe talpa acestuia : îndoirea și întinderea piciorului cu învingerea greutății partenerului.

— Față în față, agățat la nivelul genunchiului stîng : fiecare încearcă să tragă partenerul spre el.

— Cîte doi, stînd față în față pe piciorul stîng, celălalt întins înainte, susținut reciproc, ambii cu cîte o minge medicinală în mîna liberă : sărituri într-un singur picior — stîngul — pe loc și cu deplasare.

— Stînd cu o minge între glezne : săritură cu aruncarea mingii înapoi prin îndoirea energică a genunchiului stîng, iar piciorul drept întins înainte.

— Stînd cu mîinile la ceafă, cu o minge așezată lateral : săritură peste ea cu piciorul stîng, iar piciorul drept îndoit din genunchi.

— Stînd spate în spate, brațele înainte întinse : trecere în ghemuit pe piciorul stîng, odată cu întinderea celui drept înainte, și revenire.

— Ghemuit, față în față, mîinile sprijinite pe umeri : sărituri cu întinderea simultană a piciorului drept lateral și revenire.

— Ghemuit, față în față, de mîini apucat : ridicare pe piciorul stîng, ducînd dreptul lateral și revenire.

★

Exercițiile prezentate în lucrarea de față constituie numai cîteva exemple dintre cele ce pot fi folosite. Numărul

Tabelul 2

PROBE DE CONTROL

EFECTUATE DUPĂ 60 ZILE

Nr. crt.	Numele și prenumele	Vîrsta	Sărituri pe un picior 30 m	Conducerea mingii 50m	Degajări	Tras la punct fix 10 lovituri	Obs.
1	CĂPÎLNA AUGUSTIN	17 ani	8,4 sec.	8,9 sec.	27,58 m	3	
2	TODEA TEODOR	17 ani	9,5 sec.	8,2 sec.	36,24 m	1	
3	TURCA VASILE	17 ani	8,2 sec.	8,1 sec.	35,86 m	1	
4	RUSU IOAN	17 ani	7,8 sec.	8,4 sec.	26,37 m	4	
5	CHIFOR TEODOR	17 ani	9,2 sec.	8,9 sec.	28,16 m	3	
6	FRÎNCU MARIUS	17 ani	8,5 sec.	8,9 sec.	30,59 m	2	
7	ȘUHANI IOSIF	17 ani	9,4 sec.	8,8 sec.	27,82 m	4	
8	DAVID IOAN	17 ani	8,0 sec.	8,3 sec.	34,12 m	3	
9	DUMITRU IOAN	17 ani	9,3 sec.	9,5 sec.	29,45 m	1	
10	VĂCARU VASILE	17 ani	8,4 sec.	8,6 sec.	33,14 m	2	

și varietatea lor pot crește în funcție de priceperea și imaginația fiecărui sportiv și antrenor în parte, cu condiția ca înaintea aplicării lor să fie consultat un medic specialist.

DISCUTAREA REZULTATELOR

— O condiție deosebită pentru rezolvarea ambidextriei este pregătirea fizică generală și specială a părții neîndemînatice. Aceasta trebuie asigurată în cadrul lecțiilor de antrenament pe baza indicațiilor date de antrenor și de medic, pentru fiecare jucător în parte.

— Noua acțiune motrică se formează ca rezultat al exercițiilor repetate, după mecanismul reflexelor condiționate și al transferului încrucișat, pe calea consolidării legăturilor nervoase temporare. În cadrul repetărilor, acțiunea se perfecționează, deoarece legăturile nervoase temporare se îmbunătățesc și se diferențiază. Deci, la baza însușirii execuției diferitelor procedee tehnice cu partea neîndemînatică stă repetarea.

— Fiecare execuție trebuie corectată și repetată pînă se ajunge la perfecțiune.

— În procesul de instruire trebuie să se respecte cu strictețe cerințele generale ale metodelor învățării și ale principiilor de învățare.

— Odată cu dezvoltarea îndemînării, trebuie să perfecționăm și viteza mișcărilor părții neîndemînatice.

— Pregătirea părții neîndemînatice trebuie făcută în mod sistematic în toate părțile lecției sub diferite forme.

Tabelul 3

PROBE DE CONTROL

EFECTUATE LA SFÎRȘITUL EXPERIMENTULUI

Nr. crt.	Numele și prenumele	Vîrsta	Sărituri pe un picior 30m	Conducerea mingii 50m	Degajări	Tras la punct fix 10 lovituri	Obs.
1	CĂPÎLNA AUGUSTIN	17 ani	7,8 sec.	7,6 sec.	31,14 m	5	
2	TODEA TEODOR	17 ani	6,5 sec.	7,2 sec.	40,70 m	5	
3	TURCA VASILE	17 ani	6,9 sec.	7,4 sec.	37,12 m	2	
4	RUSU IOAN	17 ani	6,5 sec.	8,1 sec.	29,69 m	6	
5	CHIFOR TEODOR	17 ani	7,7 sec.	8,3 sec.	32,78 m	4	
6	FRÎNCU MARIUS	17 ani	6,5 sec.	7,9 sec.	33,37 m	3	
7	ȘUHANI IOSIF	17 ani	8,3 sec.	7,5 sec.	32,94 m	6	
8	DAVID IOAN	17 ani	6,4 sec.	6,9 sec.	38,18 m	5	
9	DUMITRU IOAN	17 ani	8,6 sec.	8,2 sec.	31,96 m	3	
10	VĂCARU VASILE	17 ani	6,7 sec.	7,2 sec.	37,17 m	4	

Notă: - Viteza la sărituri 30m și conducerea mingii 50m au crescut în medie cu 1,8 sec

- Distanța la degajări a crescut cu 4-5m.

- Precizia în lovituri la punct fix a crescut în medie cu 2.

— La toți cei 10 subiecți, după cum se poate vedea și din tabelele 1, 2 și 3, se observă o îmbunătățire a timpului de parcurgere a distanței de 30 m și 50 m, prin săritură pe piciorul stîng și respectiv prin conducerea mingii în medie cu 1,8 sec. S-a observat o mai mare îmbunătățire a timpului de parcurgere la jucătorii care au avut o pregătire fizică generală mai bună.

— De asemenea, la toți jucătorii cu care s-a făcut experimentul se observă o îmbunătățire în forța de lovire a mingii prin degajări la distanță de 4—5 m și o precizie mai mare a loviturilor la punct fix în medie cu două lovituri.

— Cu ocazia meciurilor disputate în campionatul municipal, s-a observat la jucătorii participanți la experiment o creștere în viteză și o mai mare precizie în execuțiile tehnice ale piciorului stîng, îndeosebi în șuturile trase la poartă și pasele între coechipieri.

CONCLUZII

1. Condiţiile în care s-a desfăşurat experimentul au fost apropiate de condiţiile specifice jocului de fotbal.

2. Comportamentul jucătorilor începe să se schimbe, începînd cu a treia săptămînă, prin : lipsa dorinţei de a se antrena, creşterea excitabilităţii nervoase, o creştere a oboselii, dar care se reduce şi scade treptat începînd din săptămîna a douăsprezecea.

3. În urma probelor de control efectuate în finalul experimentului, s-a observat la toţi executanţii o îmbunătăţire, atît în ceea ce priveşte viteza de parcurgere a distanţei de 30 m, prin săritură pe piciorul stîng şi a conducerii mingii, cît şi o mai mare forţă în lovire prin degajări la distanţă şi o precizie mai mare a loviturilor la punct fix.

4. Unele din exerciţii au fost redate sub forma exersării individuale (jucător cu minge), deoarece ele pot constitui mijloace atît ale antrenamentului colectiv, cît şi ale celui individual.

5. La baza însuşirii execuţiei diferitelor procedee tehnice cu partea neîndemînatică stă repetarea. Fiecare execuţie trebuie corectată şi repetată pînă se ajunge la perfecţiune.

6. Asimetria funcţională existentă între partea îndemînatică şi cea neîndemînatică a corpului are la bază studiul mai lent de efectuare a proceselor nervoase şi biochimice la nivelul scoarţei cerebrale şi al muşchilor. Pentru a se înlătura aceste deficienţe este necesară o prelucrare specială a piciorului neîndemînatic, pentru a-l apropia cît mai mult de valoarea celuilalt.

BIBLIOGRAFIE

1. ECONOMU V. : Fotbalul modern, Ed. U.C.F.S., 1959.

2. NICULESCU A., IONESCU I. : Fotbal — Metode şi mijloace, Ed. Stadion, 1972.

3. ROŞCULEŢ N. : Curs de specializare, Ed. didactică şi pedagogică, 1968.

4. ROŞCULEŢ N., VOICA I. : Lecţii de fotbal, Ed. C.N.E.F.S., 1970.

5. ŞICLOVAN I., ARDELEANU C., TEODORESCU D. : Fotbal la copii, Ed. Stadion, 1971.

6. STĂNCULESCU V. : Fotbal. Antrenament, exerciţii, jocuri, ediţia a II-a, Ed. C.N.E.F.S., 1968.

7. STĂNCULESCU V., MUTA A. : Fotbal pentru copii, Ed. C.N.E.F.S., 1969.

8. VOICA I., RĂDULESCU M. : Fotbal, Exerciţii, Ed. Stadion, 1973.

AL. TATU : Contributions á l'augmentation du processus instructif-éducatif par l'utilisation de l'ambidextrie dans la préparation des footballeurs juniors

Considérant que l'ambidextrie des footballeurs, c'est à dire leur possibilité d'exécuter, avec la même facilité et efficacité, différents procédés techniques au cours du jeu avec les deux pieds, constitue encore un desiderat, que l'asymétrie morpho-fonctionnelle a une influence négative sur la hausse de la maîtrise sportive et la beauté du jeu, et que pour éliminer ces deficiences il est nécessaire un travail spécial du pied maladroit pour le rapprocher davantage de la valeur de l'autre, que l'équilibration des mouvements des joueurs par l'élimination de la disproportion, est non seulement nécessaire, mais parfaitement possible, l'auteur a entrepris une recherche sur l'équipe de footbal du Groupe Scolaire de constructions de la ville Cluj-Napoca. Avec les 10 élèves sélectionnés parmi les plus maladroits dans les exécutions avec le pied gauche des différents procédés techniques, après la visite médicale, et après quatre épreuves de contrôle, ont été soumis à une expérience qui a duré six mois, en effectuant trois entraînements par semaine. Pendant cette expérience ont été appliqués des exercices pour exercer la technique effectuée avec le pied gauche, des exercices pour la maîtrise du ballon, des exercices pour l'enchaînement des différents procédés techniques, des exercices de précision et pour la formation du sens du but, des exercices d'enchaînement des procédés techniques dans les conditions de l'opposition de l'adversaire, des exer-

cices pour le développement de la force du pied maladroit. Après la discussion des résultats, l'auteur conclut que le travail spécial du pied maladroit peut favoriser son rapprochement de la valeur de l'autre, car l'asymétrie fonctionnelle existante entre la partie adroite et celle maladroite du corps a comme base le stade plus lent de réalisation des processus nerveux et biochimiques au niveau de l'écorce cérébrale et des muscles.

AL. TATU : Contribution to the Instructive-Educational Process by Using Wide Possibilities in Training Junior Football Players

The possibility of executing different technical procedure with both legs as easily and as effectively during a game, is still a desideratum as the morpho-functional asymmetry negatively affects the obtaining of higher performances, and the grandeur of the game. In order to remove these deficiencies it is necessary to practise a great number of exercises with the clumsy leg and bring the players' movement to an equilibrium, by ruling out disproportions. Starting from these considerations the author carried out a test with the football team of the school for constructions in Cluj-Napoca. 10 pupils were selected who had a clumsy left foot. They were first subject to medical tests and then they sat for four control experiments, followed by a longer one over a 6 months period. Numerous gradual exercises were introduced for the left leg with the purpose of acquiring various habits, techniques and procedures of removing the lack of precision and forming the sense of proportions, the. The author closely examined the results and reached the conclusion that it is possible to redress the clumsiness of the left leg since the existing functional asymmetry is based on a slowlier perception of the nervous and biochemical processes at the level of the cortex and muscles.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

MODEL DE ANALIZĂ STATISTICĂ A DINAMICII UNOR PARAMETRI AI PERFORMANȚELOR ATLETICE

Matematician SERGIU CORBU
Cercetător ADRIAN IONESCU
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport

Necesitățile obținerii marilor performanțe atletice au determinat sporirea atenției acordate unor aspecte ale dezvoltării somatice a sportivilor. Prin procesul de selecție, căruia i s-au adăugat modificările de dezvoltare petrecute sub influența antrenamentului specializat, uneori au apărut atleți ce prezentau date antropometrice exacerbate, față de omul sănătos nesportiv. Desigur, fără această adaptare la cerințele probelor nu ar fi devenit realitate fantasticele recorduri din zilele noastre — mărturii ale grandioaselor posibilități umane.

În cele ce urmează vom prezenta cîteva observații statistice asupra unor importanți indicatori antropometrici (talia și greutatea) ai sportivilor de mare performanță, participanți la ultimele patru ediții ale Jocurilor Olimpice, în proba masculină de săritură în înălțime.

Pornind de la aprecierea cunoscută a marii ponderi pe care talia și greutatea o au în evoluția săritorului, ne-am propus să determinăm cu mijloace statistice care a fost corelația dintre cele două caracteristici și cum au influențat creșterea performanțelor la Roma (1960), Tokio (1964), Mexico (1968) și München (1972), desprinzînd și tendințe de viitor.

O sumară reprezentare grafică a roiului de date aparținînd săritorilor olimpici este oferită de figura 1. Am grupat punctele reprezentative în celule care delimitează talia (reprezentată pe abscisă) și greutatea (reprezentată pe ordonată) din 5 în 5 unități, centimetri și, respectiv, kilograme. Un prim indicator statistic calculat a fost indicele de grupare $Ig = \frac{n}{i}$, unde n este numărul de subiecți analizați, iar i este numărul de celule limitative. Cînd $n = i$ înseamnă că avem o grupare aleatoare, deci $Ig = 1$, aceasta constituind dealtfel limita inferioară a indicelui. Cu cît Ig crește, cu atît reiese că subiecții sînt mai grupați. Pentru a face mai evidente comparațiile am normalizat indicele de grupare și anume: $Ign = \frac{Ig-1}{1g}$. Se vede că $0 \leqslant Ign \leqslant 1$. Cînd Ign se apropie de 1 avem o grupare pronunțată, cînd se apropie de zero avem o grupare slabă. Cel mai

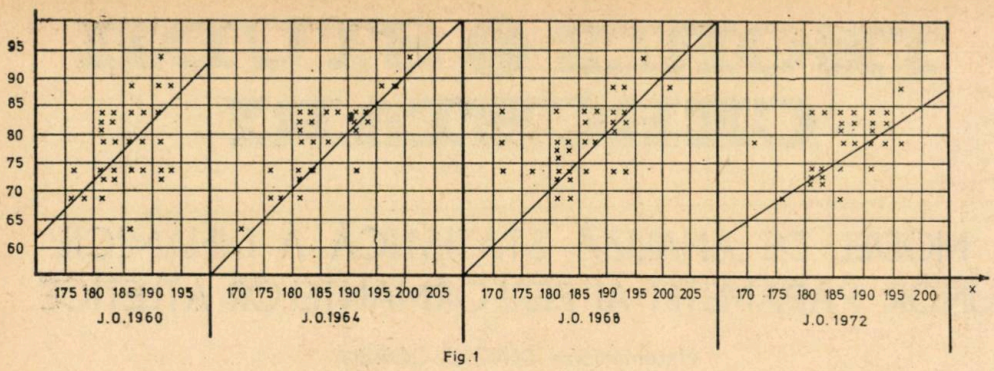


Fig.1

mare indice de grupare îl întîlnim la participanții de la München. În general, valoarea acestui indice a crescut la fiecare Olimpiadă, ceea ce denotă o tendință de grupare, de omogenizare a caracteristicilor.

În tabelul nr. 1 sînt trecuți principalii indicatori statistici și anume : media înălțimii și greutății (x și y), indicele de grupare (Ig) și indicele de grupare normalizat (Ign), abaterea medie pătratică (σ), coeficientul de corelație (ρ), dreapta de regresie cu panta (m) și cu depărtarea de origine (t), densitatea pătratică (d).

Media. Acest indicator statistic a fost calculat după formulele :

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n} \quad \text{și} \quad \bar{y} = \frac{\sum_{i=1}^{n} y_i}{n}$$

unde x_i reprezintă înălțimea și y_i reprezintă greutatea, pentru $i = 1,...n$, iar n numărul de sportivi la fiecare Olimpiadă.

Se observă că înălțimea medie a crescut de la 185,64 cm la 187,07 cm, iar greutatea medie de la 77,38 la 78,23 kg.

Abaterea medie pătratică. Formulele de calcul au fost următoarele :

$$\sigma x = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{n} (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

$$\text{și } \sigma y = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{n} (y_i - \bar{y})^2}{n}}$$

unde x_i, y_i, n, $\bar{x}$, $\bar{y}$ au semnificațiile de mai sus. Abaterea medie pătratică reprezintă pentru mărimile x_i, y_i gradul de împrăștiere, de dispersare a caracteristicii respective de la medie. Se vede că o mică abatere o are caracteristica înălțime-greutate la Olimpiada de la München, deci o mare grupare în jurul mediei, spre deosebire de Tokio, unde datorită distanțării extremelor are loc o creștere a abaterii, de la medie.

Coeficientul de corelație. Reprezintă gradul de corelare a celor două mărimi, x și y, după formula :

$$\rho = \frac{\sum_{i=1}^{n} (x_i - \bar{x})\ (y_i - \bar{y})}{\sigma x\ \sigma y}$$

în care $-1 \leqslant \rho \leqslant 1$. Cînd avem $\rho = 1$ înseamnă că între x și y există o dependență strict liniară ($y = ax + b$) și deci o creștere a lui x determină o creștere a lui y. Cînd $\rho = -1$ avem o dependență invers liniară a lui x cu y, creșterea lui x însemnînd scăderea lui y. Cînd $\rho = 0$ înseamnă că x și y sînt indepen-

Tabelul 1

Indicator	Jocurile Olimpice			
	1960	1964	1968	1972
$\bar{x}$	185,64	185,81	186,03	187,07
$\bar{y}$	77,38	78,04	78,42	78,23
Ig	1,94	2,08	2,06	2,31
Ign	0,48	0,52	0,51	0,57
σx	4,54	6,37	6,16	5,36
σy	6,59	6,70	5,95	4,90
ρ	0,52	0,80	0,64	0,52
m	0,76	0,84	0,62	0,48
t	12,66	5,83	25,50	36,62
d	24,98	15,83	22,39	20,66
pmf	205,18	208,00	213,69	214,79

dente, dar nu au nici o corelare statistică.

În cazul nostru $\rho > 0$, deci dependența este directă, în plus $\rho > 0{,}5$ deci avem o corelare relativă, datorită faptului că sportivii variază ca înălțime și greutate între niște limite destul de largi. Practic, niciodată nu vom avea $\rho = 1$, pentru că este aproape imposibil ca toți subiecții să aibă aceeași înălțime și greutate.

Dreapta de regresie. Este dreapta în jurul căreia sînt repartizate punctele de date astfel încît suma distanțelor de la puncte la dreaptă să fie minimă. Ecuația ei este :

$$y - \bar{y} = \rho \frac{\sigma y}{\sigma x} (x - \bar{x}) \text{ sau}$$

$$y = \rho \frac{\sigma y}{\sigma x} \cdot x + \bar{y} - \rho \frac{\sigma y}{\sigma x} \cdot \bar{x}$$

unde $m = \rho \frac{\sigma y}{\sigma x}$ se numește panta sau coeficientul unghiular al dreptei, în cazul nostru pozi-

tiv, iar $t = \bar{y} - \rho\frac{\sigma y}{\sigma x} - \bar{x}$ depărtarea de origine a dreptei. Cu cît m este mai mare, cu atît avem o tendință de creștere a greutății în raport cu înălțimea ; invers, cu cît m este mai aproape de zero, cu atît creșterea înălțimii este preponderentă greutății. Depărtarea de origine t nu are o semnificație prea mare, așa că nu insistăm asupra sa. O observație importantă este că dreapta $y = mx + t$ trece întotdeauna prin punctul mediu $(\bar{x}, \bar{y})$.

Densitatea pătratică. Printr-un abuz de limbaj este denumit densitate pătratică radicalul din suma pătratelor distanțelor de la puncte la dreapta de regresie. Întrucît nu face obiectul lucrării, dăm această statistică fără demonstrație :

$$d = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{n} y_i^2 + m^2 \sum_{i=1}^{n} x_i^2 + nt^2 - 2m \sum_{i=1}^{n} x_i y_i - 2nt\bar{y} + 2mnt\bar{x}}{m^2+1}}$$

Geometric, această statistică reprezintă suma distanțelor la dreapta de regresie, un model aproximativ al datelor noastre fiind arătat în fig. 2.

Cea mai mică valoare a lui d o întîlnim la Tokio, deoarece a existat o foarte bună grupare în jurul dreptei de regresie, chiar

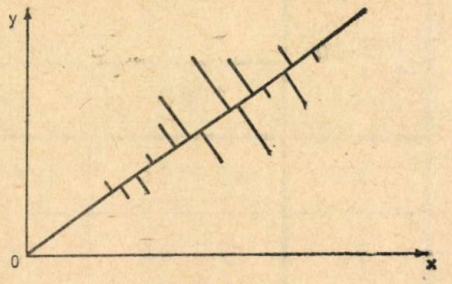


Fig. 2

dacă dispersia lui x și y este mare.

CONCLUZII

Din datele prezentate reiese în primul rînd o creștere a performanței medii a finaliștilor. Alăturat acestui aspect, din analize s-au desprins următoarele :

— tendința de grupare în jurul valorilor medii ;

— eliminarea punctelor discrepante din roiul de date ;

— tendința de creștere a greutății săritorilor, pînă la J.O. 1972, cînd se înregistrează o scădere ;

— creșterea permanentă a mediei de înălțime a săritorilor olimpici.

BIBLIOGRAFIE

* * * : The official report of the XVII-th Olympic Games.
* * * : The official report of the XVIII-th Olympic Games.
* * * : The official report of the XIX-th Olympic Games.
* * * : The official report of the XX-th Olympic Games.
IONESCU C. : Dicționar statistic economic, Ed. D.C.S., 1969.
IONESCU A. N., MAZILU V. : Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., 1968.
MISEV D. : Meet the olympians, Ed. Mediția i fizkultura, Sofia, 1964.
RĂDUȚ C. : Criterii de selecție, Ed. C.N.E.FS., 1967.
RĂDUȚ C., IONESCU A. R. : Analiza indicilor de vîrstă, înălțime, greutate și a profilului civic al participanților la J.O. din Mexic, diferențiați pe ramuri de sport, Sesiunea Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S., București, 1969.

S. CORBU, A. R. IONESCU : Modèle d'analyse statistique de la dynamique de certains paramètres des performances athlétiques

Sont présentées quelques observations statistiques sur la taille et le poids des sauteurs en hauteur, participants aux éditions des Jeux Olympiques de Rome (1960), Tokyo (1964), Mexico City (1968) et Munich (1972), considérant que par l'entremise de ces indicateurs anthropométriques on peut expliquer l'explosion des performances. Dans la figure no. 1 nous trouvons la représentation graphique des données appartenant à ces sauteurs (la taille est représentée par l'abscisse, et le poids par l'ordonnée). Un premier indice statistique calculé est celui de groupage. Le tableau no. 1 fournit les indicateurs statistiques principaux : la moyenne de la taille et du poids, l'écart moyen carré, le coefficient de corrélation, la droite de regression, la dansité carrée. Il ressort ainsi, en premier lieu, une augmentation des performances moyennes des finalistes. L'analyse a relevé encore : la tendance de groupage autour des valeurs moyennes, l'élimination des points discordants de l'essaim des données, la tendance d'augmentation du poids des sauteurs (jusqu'aux J.O. 1972 quant on enregistre une baisse), l'augmentation permanente de la moyenne de la taille des sauteurs olympiques.

S. CORBU, A. R. IONESCU : Model of Statistical Analysis of the Evolution of Athletic Performance Parameters

The authors submit to the readers' notice numerous statistical data on the height, and weight of the high jumpers in the Olympics of Rome (1960), Tokyo (1964), Mexico City (1968) and Munich (1972) anticipating that these anthropometrical indicators can serve to explain great performances. Figure 1 features a number of relevant data (the height on the abcissa, the weight on the coordinate). Grouping is a first statistical pointer under study : the mean of height and weight, the average square deviation, the correlation coefficient, the regression straight line, the square density. The data point to a growth of the performances of final athletes. The examination moreover evidenced : the tendency towards grouping around average values ; the ruling out of discrepancies from among data ; the trend towards putting on weight with jumpers (up to 1972 there was a slimming tendency) ; the permanent rise in the height of Olympic jumpers.

NOMOGRAME PENTRU CERCETAREA ŞTIINŢIFICĂ ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Prof. IOAN GRINŢESCU
Liceul „Al. I. Cuza" — Ploieşti
Lector univ. MIRON OPREA
Institutul de petrol şi gaze — Ploieşti

Calculul nomografic este o metodă rapidă de rezolvare grafică a unor ecuaţii cu trei sau mai multe variabile, dintre care una este necunoscută. Aflarea acesteia, în condiţiile lipsei mijloacelor tehnice de calcul, ridică probleme de timp în cazul determinării prin calcul numeric direct şi implicit posibilitatea unor erori care pot duce la irosirea unui mare volum de muncă. Nomogramele, deşi au o precizie mai mică faţă de calculul numeric, au avantajul că reduc mult timpul de lucru şi oferă o precizie mai mare decît cea rezultată prin utilizarea riglei de calcul, precizie care depinde de mărimea nomogramei şi de exactitatea trasării diviziunilor.

În materialul prezent nu vom da principiile de construcţie a nomogramelor, deoarece ele se găsesc în literatura de specialitate (4). În cele ce urmează, vom prezenta nomograme cu scări paralele funcţionale (logaritmice), rezultatele (scara C) aflîndu-se prin

colinearitatea punctelor care reprezintă variabilele cunoscute (scările A și B). Practic, se unesc printr-o linie dreaptă (imaginară) valorile celor două variabile cunoscute, rezultatul (necunoscuta) citindu-se la intersecția acestei drepte cu scara a treia (din mijloc). Se constată că utilizarea corectă a nomogramelor nu necesită și cunoașterea modului în care ele au fost construite, dar se cere acuratețe și precizie la copierea lor din material sau la mărirea prin foto-copiere.

1. În construcția și calcularea nomogramelor, trebuie să ținem seamă de funcționalitatea lor în cercetare, adică, dacă este posibil (și în general se poate), nomgramele să modeleze mai multe formule de calcul. Un exemplu îl oferă nomograma din figura 1, care modelează atît formula de calcul a indicelui de corpolență Bouchard-Quételet (2), cît și raportarea înălțării (h) a centrului general de greutate al corpului (C.G.G.) în urma impulsului vertical, la talie (1) * ; cu alte cuvinte, această nomogramă ușurează operații de împărțire. Scara A a nomogramei poziționează variabilele cunoscute ale greutății (G) în kilograme, sau a parametrului „h" în metri, în timp ce pe scara B găsim variabila cunoscută a taliei (T) în metri. Pe scara C (stînga), prin alinierea punctelor ce reprezintă variabilele cunoscute de pe scările A și B aflăm indicele de corpolență (Ic) sau (dreapta) indicele de detentă în procente din talie (D%T). Prezentăm cîteva exemple practice de folosire a acestei nomograme :

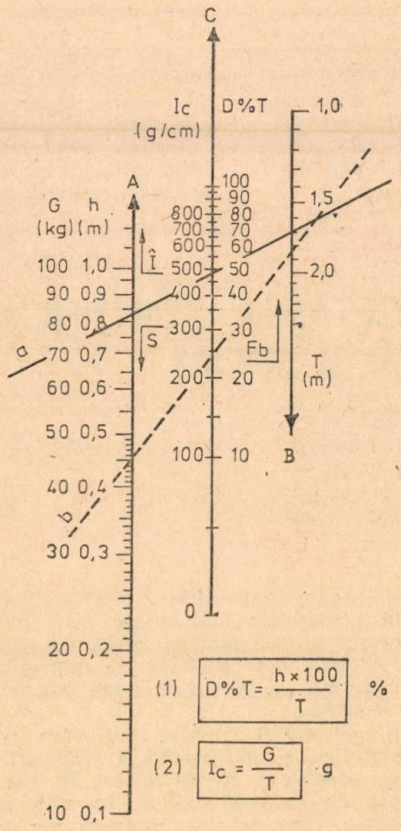


Fig.1 Nomograma pentru calculul detentei (D%T) și a indicelui de corpolență Bouchard-Quételet (Ic).

Exemplul 1 : Ce indice de corpolență prezintă un subiect cu greutatea G = 83 kg și talia T = 1,70 m ? Suprapunînd o riglă de material plastic transparent (a), pe punctele de pe axele A și B care reprezintă datele problemei, aflăm pe scara C rezultatul direct, Ic ≈ 480, cifră care denotă o tendință de îngrășare. Rezultatul real obținut prin calcul numeric este, Ic = 488. Diferența este neglijabilă și scoate în evidență valoarea nomogramelor pentru economia de timp în calcule. Pe nomograma descrisă mai sus sînt însemnate și reperele care fixează zonele tendințelor de îngrășare (Î), sau slăbire (S).

Exemplul 2 : Un sportiv cu talia T = 1,85 m execută proba de impuls vertical pentru determinarea detentei, obținînd rezultatul h = 0,45 m. Se știe că înălțarea C.G.G. = h la impuls vertical, se obține prin diferența dintre înălțimea maximă atinsă cu mîna după impuls (I_1), și înălțimea corpului în stînd cu brațul ridicat (I), adică $h = I_1 - I$. Ce procent din talia sa reprezintă detenta ? În același mod ca la exemplul precedent aflăm (b), D% T ≈ 24%. Rezultatul calculat numeric prezintă o diferență neglijabilă de + 0,32%.

Din evaluările noastre statistice pe elevi, am constatat că pentru rigorile selecției, dacă D% T ⩾ 25% rezultatul este foarte bun. Pentru acest motiv, am fixat pe nomogramă și acest reper (Fb). Menționăm că verificarea periodică a acestui indice de detentă sau a altor indici este foarte impor-

* Introducerea acestui indice în cercetarea detentei ne aparține (2), deoarece nu l-am găsit în literatura de specialitate pînă la apariția materialului publicat de noi.

tantă în controlul sportivilor care se află în perioada de creştere, mai ales cînd la aceştia se constată o pierdere de detentă sau o stagnare a performanţelor, putîndu-se astfel interveni la timp în procesul de antrenament. Dealtfel, tabelul logic I demonstrează mai multe posibilităţi de variaţie a detentei datorate procesului de creştere, variaţii în care predomină involuţia performanţei funcţiei de parametrii consideraţi. Un exemplu concret în acest sens ar fi următorul :

Exemplul 3 : Unui săritor în înălţime, aflat în perioada de creştere, controlîndu-i-se periodic variaţia indicelui de detentă, se constată că deşi acest indice a rămas constant, rezultatele sale sportive sînt în fază de involuţie (tabelul I, cazul 1, coloana 2).

Tabelul 1

Dependenţa probabilă a detentei, de talie

D%T \ T	—	1	2
1	—	—	↘
2	↘	↘	↘
3	↗	↗	—
		Performanţa	

Legenda:

— Stagnare

↘ Involuţie

↗ Evoluţie

Este foarte probabil ca faptul să se datoreze creşterii în înălţime, care antrenează şi o creştere în greutate (a se controla), sportivul nemaiputînd dezvolta puterea musculară necesară actului motric datorită supraponderei de creştere. Atragem atenţia că nu numai acest fapt poate fi cauza stagnării, dar că şi această situaţie se adaugă la stadiul complex al fenomenelor de care trebuie să ţină seama cuplul medic-antrenor, în vederea schimbării mijloacelor de antrenament.

1.1. Conform afirmaţiilor ce au susţinut explicaţia tabelului I şi a exemplului 3, o altă modalitate de control al detentei se poate face şi prin verificarea periodică a greutăţii corporale. După cum am arătat anterior, variaţiile de creştere ale parametrilor antropometrici şi în special variaţiile ponderale acţionează direct asupra puterii musculare dezvoltate de sportivi la execuţia elementelor metrice care reclamă calitatea fizică detentă. În asemenea cazuri, avînd la bază parametrul „h" se calculează impulsul $D = mv$, adică produsul dintre masa sportivului şi viteza sa de deplasare pe verticală la impuls *). Viteza, conform principiilor de cădere liberă a corpurilor, se calculează prin expresia $v = \sqrt{2gh}$, în care cunoaştem „h" iar $g = 9{,}81$ m/s^2 (acceleraţia gravitaţională). Cum în asemenea cazuri viteza este proporţională cu înălţimea „h", am calculat nomograma din figura 2 care modelează expresia din chenar : pe scara A găsim masa subiecţilor, în kilograme, pe scara B_1 parametrul „h" în metri, ale cărui diviziuni sînt convertite, prin proiecţie, în metri/secundă pe scara B a vitezei, scara C conţinînd valoarea impulsului (D) în kilograme metri/secundă.

Exemplul 4 : Ce impuls dezvoltă un sportiv fără clasificare, $m = 62$ kg, dacă la proba de impuls vertical realizează $h = 0{,}45$ m ? Linia imaginară (a) ne indică pe scara C rezultatul $D \approx 185$ kg m/s. Calculul numeric indică o eroare a rezultatului de $+0{,}38$ kg m/s, eroare lipsită de importanţă.

În aprecierea unui sportiv care necesită dezvoltarea calităţii fizice detentă, tabelul logic I este valabil şi în exemplificarea de faţă cu deosebire că este necesar să înlocuim T cu G şi D%T cu D. Se constată puterea de generalizare sintetizată în acest tabel, ce poate fi folosit cu oricare din perechile de indici în cercetarea unui fenomen. Sistemul de lucru cu tabele logice însoţite de evoluări deterministe, cu toate că nu cuprinde totalitatea fenomenului studiat

*) Într-o lucrare anterioară (3) am publicat aspectele matematice şi fizice ale acestei probleme.

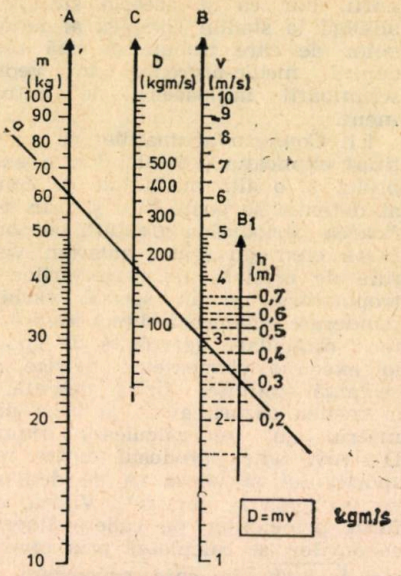


Fig. 2 Nomograma pentru calculul detentei în funcție de greutatea subiecților.

(ar fi imposibil), trebuie privit cu atenția cuvenită, deoarece oferă indicii prețioase mai ales la sportivii de performanță. Privit în acest fel, tabelul logic este un exemplu de modelare a probabilității performanței, mai ales dacă este însoțit de calcule matematice justificate. Dar să nu se înțeleagă prin aceasta că fenomenul sportiv poate fi supus unui determinism total ; ceea ce realizăm este eliminarea unor necunoscute din mulțimea variabilelor greu de determinat în activitatea de educație fizică și sport, care după cum se cunoaște are un caracter extrem de complex, complicat în primul rînd de factorii socio-psihologici.

2. În cadrul procesului de antrenament, sînt necesare de multe ori evaluări dinamometrice ale forței. Aceste măsurători au un caracter static, prin natura dinamometrului care are o elasticitate pînă la neglijabil. Nu ne putem mulțumi numai cu înscrierea măsurătorilor respective, dacă acestea nu sînt raportate la parametrul de masă al sportivului. Acest parametru ponderal cuprinde în el și masa musculară propriu-zisă de care depinde forța, implicit funcționalitatea subiectului testat în cadrul actului motric. În literatura ergonomică (1) există diagrame utile, toate evaluările fiind raportate la greutatea corporală. Un exemplu îl oferă diagrama din figura 3, care reprezintă variația forței de tracțiune și apăsare a brațelor în diverse unghiuri, din poziția stînd. Pentru noi, valoarea diagramei respective este relativă, deoarece în educație fizică și sport întîlnim infinit mai multe situații care reclamă poziții diverse, atît în cadrul execuțiilor tehnice, cît și pentru dezvoltarea forței sau puterii musculare. Pentru evaluarea forței dinamometrice în procente din greutatea corporală, am calculat nomograma din figura 4. Scara A cuprinde forța dinamometrată în kilogrameforță (pentru că așa sînt etalonate majoritatea dinamometrelor), scara B reprezintă masa subiecților, iar pe scara C se află rezultatul în procente, evaluat în kilogrameforță (stînga) sau convertit în Newton (dreapta).

Exemplul 5 : Ce procente din greutatea corporală reprezintă evaluarea dinamometrică, într-o anumită poziție, a unui sportiv care dezvoltă 35 kgf la o masă de 46 kg ? Linia imaginară (a) indică pe scara CF $\approx$ 76 kgf $\approx$ 750 N. Între rezultatul de pe nomogramă și cel obținut prin calcul numeric există o diferență neesențială de 0,08%. Și în acest caz se recomandă folosirea tabelului logic I, în care înlocuim T cu m și D%T cu F%.

3. Nomograma din figura 5, deși complicată de necesitatea luării în considerație a ordinului de mărime a parametrilor, permite evaluarea rapidă a rezistenței musculare locale statice (RML) *) și a lucrului mecanic muscular parțial sau total în cazul repetărilor.

Exemplul 6 : Un sportiv fără clasificare, m = 45 kg (scara A), care rezistă timp de 30 de secunde (scara B) la un efort static în poziția atîrnat cu brațele îndoite la bară, prezintă o rezistență musculară locală statică de RML $\approx$ 1350 Newton secundă (Ns) (scara C, linia a, relația 1).

Exemplul 7 : Ce lucru mecanic muscular efectuează un elev fără clasificare sportivă, m = 60 kg (scara A), cînd execută o urcare în brațe la frînghie, ridicîndu-și C.G.G. al corpului la înălțimea h $\approx$ 5 m (scara B, linia b, relația 2). Răspuns : L $\approx$ 3000 joule (j).

*) Nici acest indice nu l-am întîlnit în literatura de specialitate pînă la publicarea materialului nostru (2).

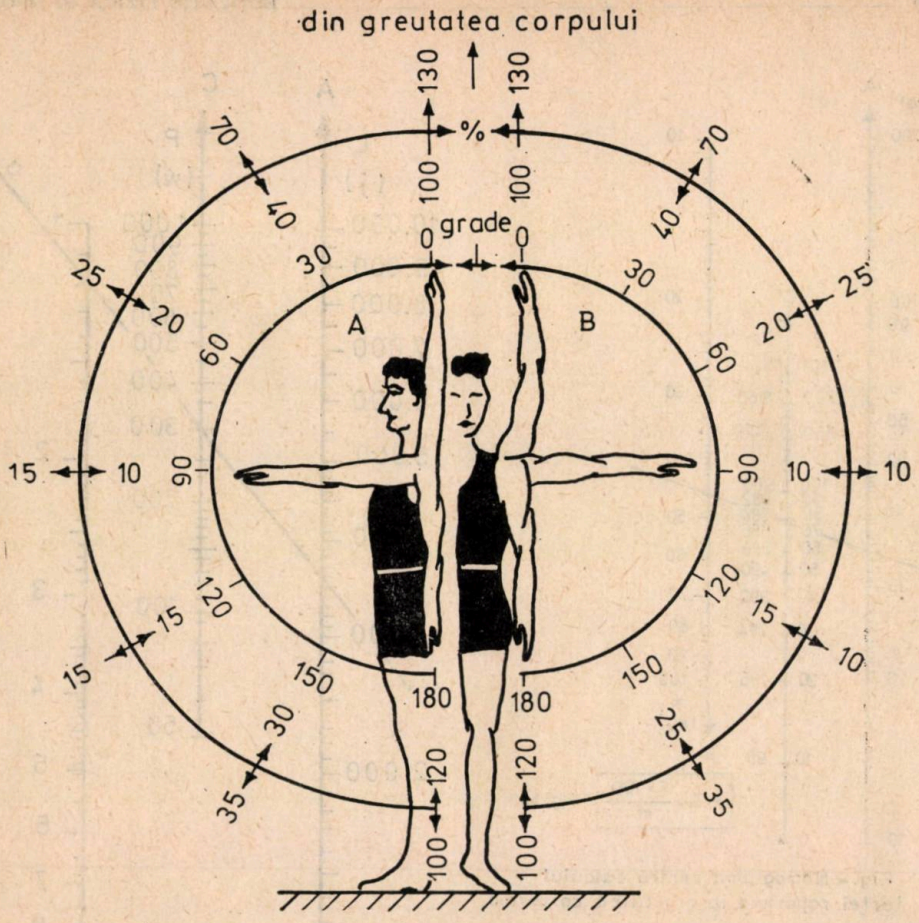


Fig. 3 Variația forței de tracțiune (←—) și de apăsare (—→) a brațelor. (după E. Grandjean).

Exemplul 8 : Un halterofil execută 14 repetări de împingere pe verticală a unei haltere populare, m = 55 kg. Știindu-se că deplasarea halterei este, h = 0,40 m, ce lucru mecanic muscular total efectuează acesta ? Răspuns : Lucrul mecanic parțial (pe repetare), L ≈ 220 j (scara C, linia c), rezultat ce se transferă pe scara A și împreună cu numărul de repetări de pe scara B, cu care se înmulțește, se obține lucrul mecanic muscular total, Lt ≈ 3 080 j (scara C, linia c_1).

3.1. Avînd la bază nomograma din figura 5, pentru calcularea lucrului mecanic muscular, rezultatul de pe aceasta poate fi comutat pe nomograma din figura 6 scara A, care permite calculul rapid al puterii musculare dezvoltate în timp (scara B), rezultatul (puterea de Watt) aflîndu-se pe scara C, linia a.

Exemplul 9 : Ce putere musculară dezvoltă un sportiv care, într-o condiție oarecare de antrenament, efectuează un lucru mecanic muscular total de 3550 j (scara A) în timp de 12 secunde (scara B) ? Răspuns : P ≈ 300 W (scara C, linia a).

CONCLUZII

1. Folosirea nomogramelor, pe lîngă faptul că familiarizează pe cercetător cu metodele calculului expeditiv, ușurează obținerea rezultatelor cifrice și înlătură empirismul și rutina în apre-

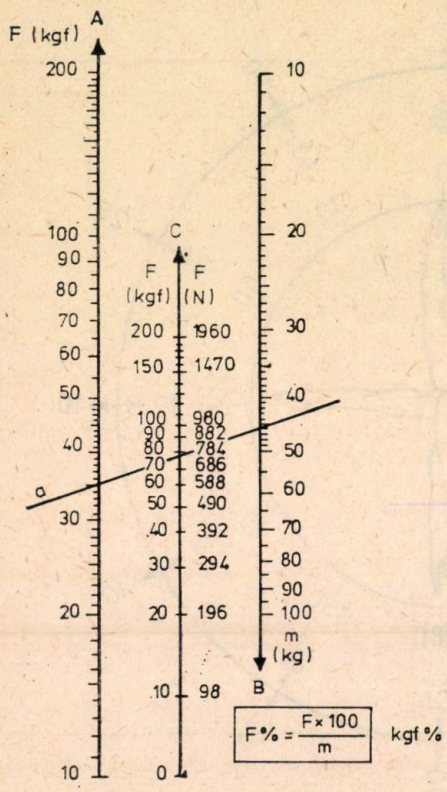


Fig. 4 Nomograma pentru calculul forței raportată la greutatea corporală.

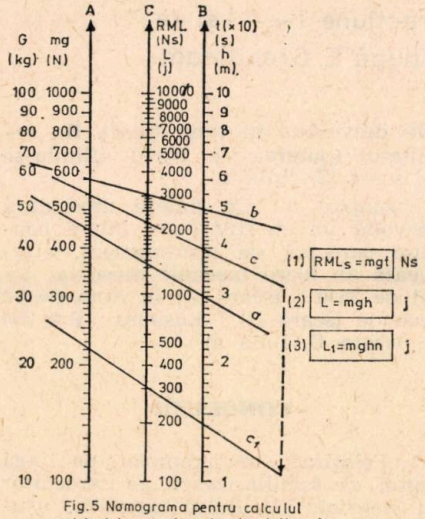


Fig. 5 Nomograma pentru calculul rezistenței musculare locale statice și a lucrului mecanic efectuat.

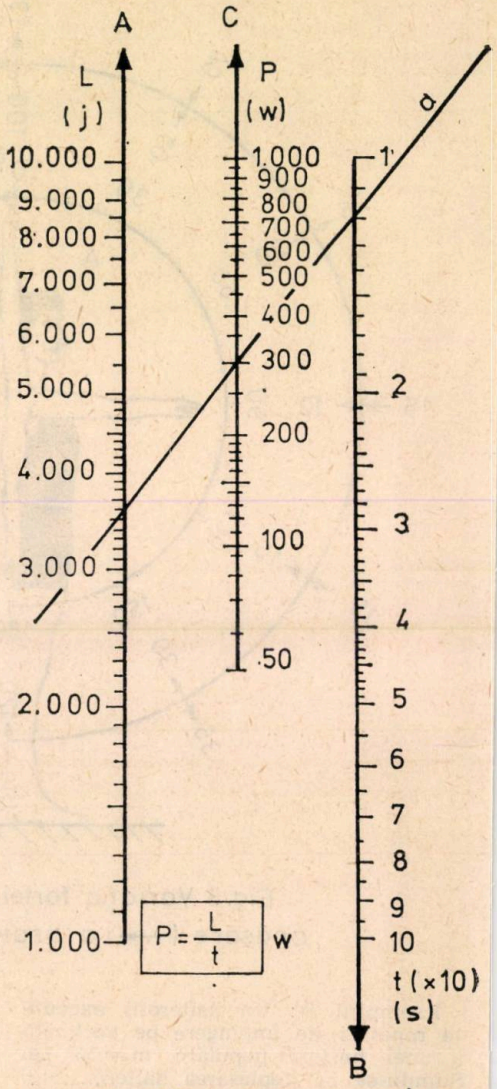


Fig. 6 Nomograma pentru calculul puterii musculare.

cierea funcționalității intra și inter-individuale a subiecților testați.

2. Calculul nomografic, practicat în mod curent în cadrul operațiilor matematice multiple cerute de cercetarea științifică, în afara unei substanțiale economii de timp, oferă o precizie suficientă de erori neglijabile.

3. Întrebuințarea nomogramelor la efectuarea operațiilor matematice în serie reclamă lucrul în echipă prin :

dictarea parametrilor, căutarea pe nomogramă, înregistrarea rezultatelor, interpretarea ulterioară, operații care, efectuate de trei persoane, duc la o diminuare suplimentară a timpului necesar unui singur cercetător, pentru efectuarea aceluiași volum de muncă.

4. Necesitatea tratării în interdependență a unor parametri ai activităților motrice prin calcul numeric, presupune un mare volum de muncă și calcule laborioase, care de obicei sperie pe specialiștii din domeniul nostru și în mod special pe cei nefamiliarizați cu metodele matematice sau cu folosirea mijloacelor tehnice de calcul, care de cele mai multe ori nici nu există. În acest sens, nomogramele pot fi folosite și în lipsa unei educații matematice superioare, astfel că aflarea unei mărimi se face fără a o determina efectiv.

BIBLIOGRAFIE

1. GRANDJEAN E. : Physiologische Arbeitsgesaltung, Leitfaden der Ergonomie, München, Ott Verlag Thun, 1967, pag. 30.

2. GRINȚESCU I. : Modalități de formalizare în studiul parametrilor calităților motrice la lecțiile de educație fizică, Rev. E.F.S., nr. 4, 1974, pag. 7 și 10.

3. GRINȚESCU I. : Testarea și studiul detentei în lecțiile de educație fizică, Rev. E.F.S., nr. 9, 1973, pag. 13.

4. VELEA ȘT. : Calculul nomografic în practica medicală și farmaceutică, Ed. medicală, București, 1966, pag. 11—44.

I. GRINȚESCU, M. OPREA : Nomogrammes pour la recherche scientifique en éducation physique et sport

Le calcul nomographique est une méthode rapide de solution graphique des écuations à trois ou plusieurs variables, parmi lesquelles une est inconnue.

L'utilisation des nomogrammes, en dehors du fait qu'ils familiarisent le chercheur avec les méthodes du calcul expéditif, facilite l'obtention des résultats en chiffres et écarte l'empirisme et la routine dans l'appréciation de la fonctionnalité intra et interindividuelle des sujets testés.

Le calcul nomographique pratiqué couramment dans le cadre des opérations mathématiques multiples exigées par la recherche scientifique, en dehors d'une économie de temps substantielle, offre une précision suffisante avec des erreurs négligeables.

L'utilisation des nomogrammes dans les opérations mathématiques en série, réclame le travail en équipe par : la discutée des paramètres — la recherche sur le nomogramme — l'enregistrement des résultats — l'interprétation ultérieure, opérations qui, effectuées en trois personnes, mènent à une diminution supplémentaire du temps nécessaire, pour la réalisation du même volume de travail.

I. GRINȚESCU, M. OPREA : Nomograms for Scientific Research in Physical Education and Sports

The nomographic computation is a rapid solution given to equations of three or more variables, out of which one is unknown.

The use of nomograms helps the researcher to get familiar with an expeditious method and facilitates the obtaining of results in figures. It rules out routine in evaluations.

The nomographic computations are in current use in many mathematical operations related to scientific research. The method saves time and offers the advantage of accuracy as errors are negligible indeed.

The use of nomograms in serial mathematical operations requires team work which makes it easier to distate the parameters, to search results, to register results, to interpret results. A three-person team works reduces the time taken by these operations considerably.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

INDICAȚII PRIVIND FOLOSIREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL ZILNIC DE CĂTRE ELEVI ȘI STUDENȚI

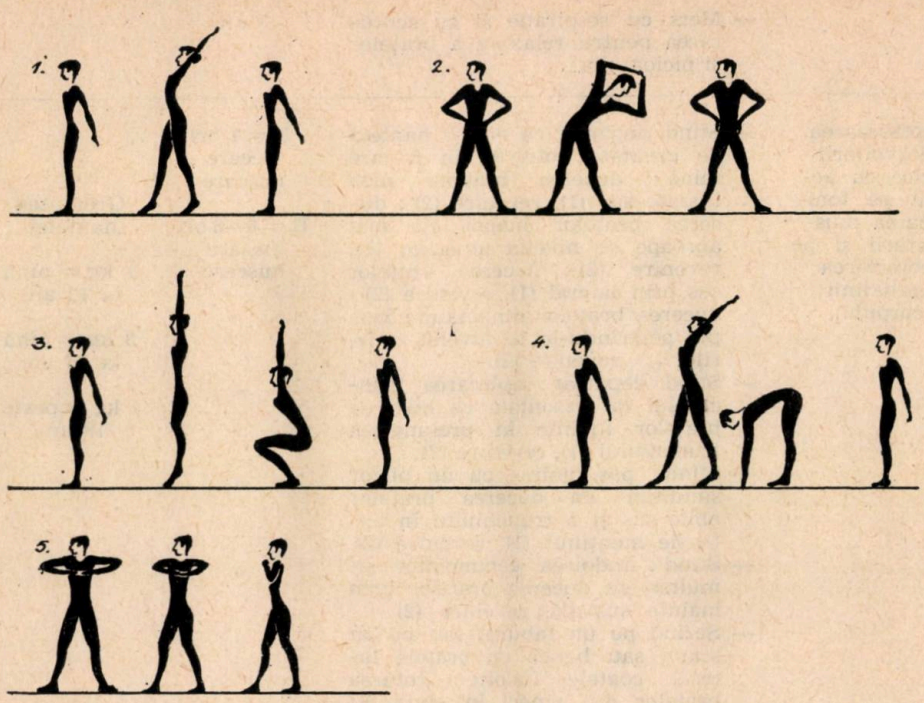
Asist. univ. IONEL BRATU
I. E. F. S.

În această lună — bazîndu-ne pe îmbunătățirea considerabilă a stării timpului — vă recomandăm o gamă mai largă de exerciții fizice destinate optimizării dezvoltării fizice, perfecționării capacității motrice, inițierii în practicarea ramurii de sport preferate, refacerii capacității de muncă a organismului după perioade mai intense de activitate școlară. Vă reamintim recomandarea precedentă cu privire la necesitatea de a efectua exercițiile de înviorare în fiecare dimineață după deșteptare și de cel puțin două ori pe săptămînă programul — sau numai unele elemente preferate — pentru optimizarea dezvoltării fizice, dezvoltarea calităților motrice și inițierea în practicarea ramurii de sport preferate, respectînd ordinea în care sînt menționate în structura programului.

PROGRAM DE EXERCIȚII PENTRU ÎNVIORARE

Nr. crt.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd : pas înainte cu un picior simultan cu ducerea brațelor prin înainte sus cu extensia capului și gîtului (1), revenire (2). La reluare se execută cu ducerea înainte sub formă de păşire a celuilalt picior.	2×8
2.	Stînd : ducerea brațelor prin înainte sus cu ridicare pe vîrfuri (1), îndoirea genunchilor cu arcuire (2—3), revenire (4).	4×4
3.	Stînd depărtat cu mîinile pe șold : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte cu arcuire (1—2—3), mîinile se așază pe creștet, revenire (4). Se repetă în partea opusă.	4×4
4.	Stînd depărtat cu brațele oblic sus : extensia brațelor și trunchiului cu arcuire (1—2), urmată de îndoirea trunchiului cu arcuire ducînd mîna la picior pe aceeași parte (3—4).	4×4
5.	Stînd depărtat cu mîinile îndoite la piept : răsucirea trunchiului într-o parte (1), urmată de extensia brațelor la nivelul umerilor cu arcuire (2—3), revenire (4). Se repetă în partea opusă.	4×4
6.	Stînd cu mîinile pe șold : săritură ca mingea cu desprindere de pe ambele picioare de trei ori consecutiv în mod ritmic, urmată de ducerea genunchilor îndoiți la piept pe timpul patru (a patra săritură).	4×4
7.	Stînd : ducerea brațelor prin înainte sus cu inspirație profundă (1), revenire (2).	2×4

Educație fizică și sport, nr. 7, 1976, pag. 46

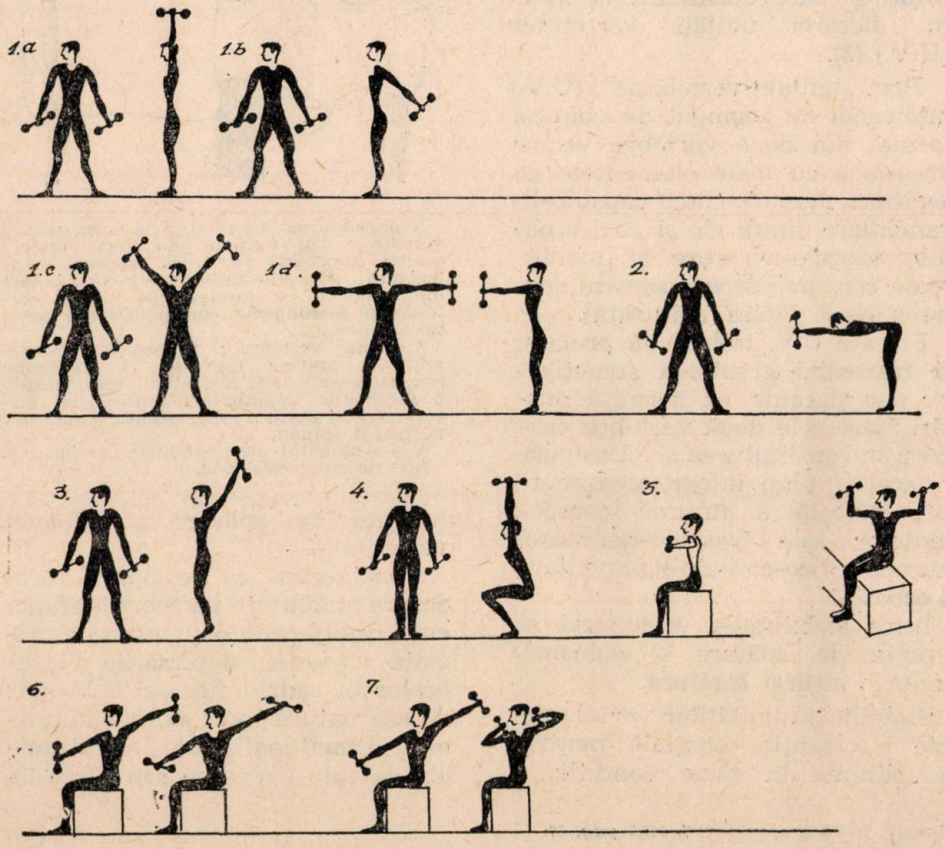


PROGRAM DE EXERCIȚII FIZICE PENTRU OPTIMIZAREA DEZVOLTĂRII FIZICE, DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ȘI INIȚIEREA ÎN PRACTICAREA RAMURII DE SPORT PREFERATE

Verigile structurale ale programului	Descrierea exercițiilor	Dozarea efortului	Observații
Pregătirea organismului pentru efort.	— Mers cadențat, mers pe vîrfuri cu ducerea mîinilor la ceafă.	20—30 m	
	— Mers fandat cu arcuire de 4—5 ori pe fiecare picior după care se repetă pe celălalt picior.	5 ori pe fiecare picior	
	— Alergare normală, alergare cu genunchii ridicați, cu călcîiele la șezută, alergare lateral cu pas încrucișat.	200—300 m	
	— Mers cu ducerea brațelor prin înainte sus cu inspirație pe 2—3 pași, urmată de expirație prelungită ducînd brațele înainte jos și îndoirea înainte a trunchiului.	4 ori	
	— Sărituri succesive din ghemuit în ghemuit.	5×5 sărituri	
	— Alergare pe loc cu genunchii ridicați cu viteză maximă, sau alergare cu viteză maximă, pe 15—20 m.	10 sec.×3	

	— Mers cu respirație și cu scuturarea pentru relaxare a brațelor și picioarelor.	3 ori	
Optimizarea dezvoltării fizice cu accent pe tonificarea musculaturii și pe corectarea atitudinii corpului.	— Stînd depărtat cu cîte o hantelă de greutate potrivită în fiecare mînă : ducerea brațelor prin înainte sus (1), revenire (2) ; ducerea brațelor înapoi cît mai aproape de nivelul umerilor (1), revenire (2) ; ducerea brațelor sus prin lateral (1), revenire (2) ; ducerea brațelor din înainte înapoi păstrîndu-le la nivelul umerilor (1), revenire (2). — Stînd depărtat : aplecarea trunchiului la orizontală cu ducerea brațelor înainte în prelungirea trunchiului (1), revenire (2). — Stînd : pas înainte cu un picior simultan cu ducerea brațelor oblic sus și a trunchiului în extensie menținut (1), revenire (2). — Stînd : îndoirea genunchilor simultan cu ducerea brațelor prin înainte sus (1), revenire (2). — Șezînd pe un taburet sau pe un scaun sau bancă cu brațele lateral coatele îndoite : rotarea brațelor din umeri în afară cu ducerea antebrațelor în sus menținînd poziția finală (1), revenire (2). — Șezînd cu brațele lateral : rotarea brațelor cu palma în sus menținut cu inspirație profundă (1), revenire (2). — Șezînd cu brațele lateral palmele în sus : îndoirea antebrațelor pe brațe cu inspirație profundă menținut (1), revenire (2).	F = 4 ori fiecare mișcare B = 6—8 ori fiecare mișcare „ „ „ „ „	Greutatea hantelei 1 kg = pînă la 12 ani 3 kg = pînă la 18 ani 4 kg = peste 18 ani
Inițierea în practicarea ramurii de sport preferate.	Indiferent de ramura de sport preferată recomandăm următoarea succesiune de efectuare a acestui element structural al programului nostru : — repetarea sub formă de complex a procedeelor tehnico-tactice cu accent pe cele care sînt însușite mai puțin ; — întrecere cu adversari de aceeași valoare sau de valori diferite cu număr de componenți regulamentar sau limitat de condițiile concrete ; — efectuarea în încheierea acestui element al programului a unor repetări de procedee mai reprezentative ca de exemplu : ser-	5—7 min. 30—40 min. 3—5 min.	

	viciul la volei sau tenis, trasul la poartă la fotbal și handbal, aruncarea la coș la baschet etc.		
Dezvoltarea rezistenței generale la eforturi uniforme.	— Flotări în brațe executate în reprize.	3×3	Pînă la 12 ani
		7×3	Pînă la 18 ani
		12×3	Peste 18 ani
	— Menținerea poziției atîrnat cu brațele îndoite.		
	— Alergare în tempo de 2/4 (parcurgerea unei sute de metri în aproximativ 28—30 sec.).	F+B pînă la 12 ani 3′ F pînă la 18 ani 4—5′ F peste 18 ani 5′ B 12—18 ani 5—6′ B peste 18 ani 6—7′	
Favorizarea revenirii indicilor cardiorespiratori la valorile de repaus.	— Mers cu scuturarea brațelor și picioarelor. — Mers cu respirație efectuată prelungit și cu amplitudine mare. — Automasajul membrelor inferioare. — Numărarea frecvenței bătăilor inimii și a respirației.		



MEDICINĂ SPORTIVĂ

DESPRE SUBSTRATUL ANATOMIC AL STABILITĂŢII ŞI INSTABILITĂŢII VERTEBRALE

Dr. C. VELEANU
Institutul de medicină — Timişoara

Cuvinte cheie.

Coloana vertebrală — Stabilitate şi instabilitate vertebrală.

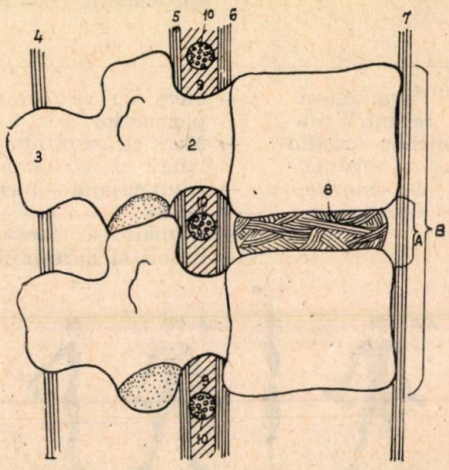
Coloana vertebrală îndeplineşte funcţiile de susţinere, de mobilitate, de apărare şi exercită o influenţă modelantă asupra unor organe somatice şi viscerale (2). Aceste funcţii ale coloanei vertebrale se particularizează la nivelul fiecărei unităţi vertebrale (U.V.) (3).

Prin „unitate vertebrală" (U.V.) înţelegem un segment de coloană format din două vertebre vecine împreună cu toate elementele de legătură musculo-disco-capsulo-ligamentare dintre ele şi cu formaţiile vasculo-nervoase şi meningeale corespunzătoare acestui segment (vezi figura alăturată).

Fiecare U.V. trebuie să preia şi să transmită greutatea structurilor supraiacente, să permită mişcări între cele două vertebre care intră în constituţia sa şi să asigure în acelaşi timp integritatea morfofuncţională a tuturor componentelor sale (vasculo-nervoase, musculo-disco-capsulo-ligamentare şi osoase).

Între stabilitatea vertebrală şi funcţia de apărare a coloanei există o strînsă legătură.

Stabilitatea unităţilor vertebrale este o condiţie esenţială pentru îndeplinirea în bune condiţii a



Reprezentarea schematică a unei unităţi vertebrale (B) formată din două vertebre vecine împreună cu toate elementele de legătură musculo-disco-capsulo-ligamentare dintre ele şi cu formaţiunile vasculo-nervoase şi meningeale corespunzătoare acestui segment.
1. corpul vertebral ; 2. pediculul vertebral ; 3. apofiza spinoasă ; 4. ligamente interspinoase ; 5—6. formaţiuni meningeale ; 7. ligamentul longitudinal anterior ; 8. discul intervertebral ; 9. măduva spinării ; 10. nervii spinali.
A — segmentul de mobilitate Junghanns.
B — unitate vertebrală.

funcţiei de apărare a coloanei vertebrale.

Considerăm că se poate vorbi despre stabilitate vertebrală atunci cînd, indiferent de poziţia imprimată coloanei, deplasările vertebrelor în cadrul fiecărei U.V. sînt de aşa natură încît să nu compromită funcţionalitatea formaţiunilor vasculo-nervoase sau disco-li-

gamentare cuprinse în segmentul respectiv. Stabilitatea vertebrală ar putea fi definită ca o facultate a fiecărei unități vertebrale de a asigura, indiferent de poziție, integritatea morfofuncțională a componentelor sale (19, 20).

O serie întreagă de structuri intervin în asigurarea stabilității vertebrale. Aceste structuri, care ar putea fi numite factori stabilizanți, au rolul de a limita deplasările dintre vertebrele componente ale unei U.V.

În cadrul fiecărei U.V. normale există un acord precis între dispoziția factorilor stabilizanți pe de o parte și o serie întreagă de dimensiuni importante în funcție de care se poate face deplasarea vertebrală (dimensiunile canalului rahidian și dimensiunile medulare, dimensiunile canalului intervertebral și dimensiunile elementelor vasculonervoase din acesta etc.). Cu cît zona de coloană din care face parte U.V. respectivă este mai mobilă, toleranțele sînt mai mari.

Factorii stabilizanți pot fi clasificați în factori pasivi (adică osteo-disco-ligamentari) și activi (complexul neuro-muscular, care acționează asupra unităților vertebrale respective). În cele ce urmează facem abstracție de factorii activi care vor fi trecuți în revistă cu altă ocazie.

Factorii stabilizanți pasivi pot fi subdivizați în osoși și disco-capsulo-ligamentari. Ei sînt în strînsă interdependență, iar pentru asigurarea stabilității este necesară integritatea lor. Două vertebre componente ale unei U.V. își corespund ca antigenul cu anticorpul său specific.

Factorii stabilizanți activi potențează acțiunea stabilizantă a acelora pasivi și totodată previn depășirea rezistenței acestora.

Dispoziția spațială a factorilor pasivi diferă de la o zonă vertebrală la alta.

În U.V. lombare un rol stabilizant deosebit de important îl au apofizele articulare, în U.V. toracice — apofizele spinoase și transverse în colaborare cu coastele, în U.V. cervicale — apofizele transverse în colaborare cu apofizele articulare (2, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18). Factorii stabilizanți diferă și în funcție de sensul mișcării coloanei vertebrale.

Flexiunea cervicală este frîntă de apofizele articulare superioare și apofizele spinoase în colaborare cu ligamentele inter și supraspinoase. Apofiza articulară superioară depășește fața discală superioară a corpului vertebral, iar fața ei posterioară, articulară este înclinată cu aproximativ 45 de grade față de planul frontal. În cursul flexiei gîtului, datorită dispoziției caracteristice a apofizelor articular superioare, apofizele spinoase sînt silite să se îndepărteze și pun sub tensiune ligamentele inter și supraspinoase. Tasarea sau fractura apofizelor articulare superioare, fractura apofizelor spinoase sau ruptura ligamentelor interspinoase (1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) scad eficacitatea sau chiar anihilează factorii stabilizanți ai flexiei cervicale.

În stabilizarea extensiei, a flexiei laterale și a rotației vertebrale în zona cervicală un rol esențial îl are mecanismul blocant (12, 13, 14).

Apofiza transversă cervicală delimitează împreună cu apofiza articulară inferioară un intrînd pe care îl numim unghiul transverso-articular (12, 13, 14, 18). În acest unghi pătrunde apofiza articulară superioară a vertebrei subiacente. În cursul mișcărilor amintite mai sus (extensie, flexie,

rotație) apofiza transversă agață vîrful apofizei articulare superioare a vertebrei subiacente și realizează mecanismul blocant (12, 13, 14, 18). Deosebit de important este mecanismul blocant la nivelul unității vertebrale C_3/C_4 și mai ales C_2/C_3 unde este frînată rotația imprimată coloanei cervicale de complexul atlas-craniu.

Orice deficiență a mecanismului blocant scade stabilitatea în U.V. respectivă. În aceste cazuri, se instalează o instabilitate vertebrală. Această instabilitate se poate manifesta prin semnele insuficienței vertebro-bazilare (comprimarea arterei vertebrale) ale mielopatiei sau ale radiculopatiei cervicale (15, 16).

În cazul absenței congenitale a apofizei transverse (14, 15, 16), care pare a fi o cauză frecventă de instabilitate cervicală, în segmentul afectat se dezvoltă o artroză posterioară, probabil ca urmare a solicitării nefiziologice a structurilor cartilaginoase și capsulo-ligamentare din U.V. respectivă.

Considerăm că se poate vorbi despre o instabilitate vertebrală atunci cînd în cursul unei anumite mișcări a coloanei, deplasările vertebrelor una față de alta (în una sau mai multe U.V.) sînt de așa natură încît compromit funcționalitatea elementelor vasculo-nervoase sau disco-ligamentare cuprinse în segmentul respectiv.

În urma observațiilor făcute credem că se pot deosebi două tipuri de instabilitate cervicală: absolută și relativă.

Prin instabilitate absolută înțelegem instabilitatea care are drept cauză o deficiență a factorilor stabilizanți. În acest caz, deplasările dintre vertebrele U.V. depășesc limitele de toleranță normale. Instabilitatea absolută poate fi de origine congenitală (absența congenitală a apofizei transverse cervicale) sau cîștigată (fractura apofizei transverse cervicale, tasarea apofizelor articulare superioare, rupturi ligamentare etc.).

Instabilitatea relativă se instalează atunci cînd ca urmare a redimensionării canalelor coloanei vertebrale (vertebral, intervertebrale, transversale) se modifică relațiile osteo-vasculo-nervoase de la nivelul acestora. În acest caz, limita de toleranță scade (putînd ajunge la zero), astfel încît mișcările permise de factorii stabilizanți devin prea ample. Instabilitatea relativă poate fi generată de anomalii congenitale (stenoza canalului vertebral) sau cîștigate (osteofite, hernii de disc, edem etc.). Instabilitatea vertebrală poate genera o serie de manifestări clinice. În funcție și de gradul instabilității, manifestările clinice pot fi imediate sau tardive.

Comprimarea arterelor vertebrale se poate manifesta prin semnele insuficienței vertebro-bazilare, iritarea simpaticului cervical posterior poate genera tulburări auditive și de echilibru, tulburări vizuale etc., comprimarea medulară poate sta la baza unei mielopatii cervicale, în timp ce cointeresarea rădăcinilor nervoase se manifestă prin semnele radiculopatiei cervicale.

Manifestările tardive apar mai ales în urma suprasolicitării componentelor disco-capsulo-ligamentare și osoase ale U.V. care duce la dezvoltarea artrozei. În acest fel, o instabilitate absolută discretă poate duce la instalarea unei instabilități relative cu o simptomatologie clinică zgomotoasă.

BIBLIOGRAFIE

1. ARSENI A., CONSTANTINOVICI AL., PANOZA GH.: Traumatismele vertebro-medulare și ale nervilor, Ed. medicală, București, 1973.
2. DIACONESCU N., VELEANU C.: Acta Anat., 73; 210—241 (1969).
3. DIACONESCU N., VELEANU C.: Abstract volume II Simposio international de sciencias morfologicas, Cordoba, Argentina, 22—27 Julio, 1973.
4. JUDET I., ROY-CAMILLE R., ZERAH J. CL., SAILLANT G.: Revue Chir. Orthop., 56; 155—156, (1970).
5. JUNG A., KEHR P.: Pathologie de l'artère vértebrale et des racines nerveuses, Masson, Paris (1972).
6. LAVARDE G., CHIR J.: 105, 241—248 (1973).
7. ROAF R., BONE J., SURG. JT.: 42-B, 810—820 (1960).
8. ROAF R.: Timișoara med., 18, 280—291 (1973).
9. SCHMORL G., JUNGHANNS H.: Die gesunde und die kranke Wirbelsäule inn Röntgenbild und Klinik, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 1968.
10. TÖNDURY G.: Ann. med. phys., 15, 173—191 (1972).
11. VELEANU C.: Morfol. norm. pat., 16, 447—454 (1971).
12. VELEANU C.: Timișoara med., 17, 58—63 (1972).
13. VELEANU C.: Teză de doctorat, I.M. Timișoara (1972).
14. VELEANU C.: Timișoara med., 17, 367—380 (1972).
15. VELEANU C.: Excerpta Medica, International Congress, Series No. 296, X, International Congress of Neurology, Barcelona, 8—15 sept., No. 790 (1973).
16. VELEANU C.: Excerpta Medica, International Congress, Series No. 293, 5th International Congress of Neurological Surgery, Tokyo, 7—13 October, No. 303, 1973.
17. VELEANU C.: Morfologia norm. pat., 18, 5, 423—231 (1973).
18. VELEANU C.: Timișoara med., 20, 32—37 (1975).
19. VELEANU C.: 10th Int. Cong. Anat. Tokyo, Lucrările congresului, pag. 76, 1975.
20. VELEANU C.: 4e Congrès Panamericain d'Anatomie, Montréal, Lucrările congresului, pag. 38, 1975.

C. VELEANU: Le substrat anatomique de la stabilité et de l'instabilité vertébrale

La stabilité des unités vertébrales est une condition essentielle pour l'accomplissement en de bonnes conditions de la fonction de défense de la colonne vertébrale.

La stabilité vertébrale pourrait être définie comme une faculté de chaque unité vertébrale d'assurer, sans tenir compte de position, l'intégrité morpho-fonctionnelle de ses composantes. Toute une série de structures interviennent pour assurer la stabilité vertébrale.

Les facteurs stabilisateurs peuvent être classifiés en facteurs passifs (c'est à dire osteo-disco-ligamentaires) et actifs (le complexe neuromusculaire) qui agissent sur les unités vertébrales respectives.

A la suite des observations faites, nous estimons qu'on peut distinguer deux types d'instabilité cervicale : absolue et relative.

Par instabilité absolue nous comprenons l'instabilité qui a comme cause une déficience des facteurs stabilisateurs.

L'instabilité relative s'installe là où à la suite du redimensionnement des canaux de la colonne vertébrale, les relations osteo-vasculo-nerveuse à leur niveau sont modifiées.

C. VELEANU: On the Anatomic Real Causes of Vertebral Stability or Instability

The vertebral stability is an essential condition for defending the spinal column.

Vertebral stability is that aptitude of each vertebra to ensure the morpho-functional integrity of its components, no matter the position. Vertebral stability depends on a number of structures.

The stabilizing factors are passive (bone-disk-ligamentary factors) and active (the neuro-muscular complex) and they act on the respective vertebrae.

There are two types of cervical instability: absolute and relative. The absolute instability is due to a deficiency of stabilizing factors. The relative instability follows a redimensioning of the channels of the spinal column which entails modifications of the relations between bones, vessels and nervous elements.

OPINII
CONSULTAȚII

PROGRAME DE PERFECȚIONARE
—EDUCAȚIE FIZICĂ—
(Profesori categoria I şi a II-a)

Prezenta programă a fost întocmită pentru a orienta studiul individual al profesorilor de educație fizică cuprinși în acțiunile de perfecționare, indicîndu-le cele mai semnificative cuceriri teoretico-metodice din domeniul specialității și al științelor conexe, care trebuie însușite și puse în practica didactică pentru a influența pozitiv eficiența procesului instructiv-educativ.

Informarea profesorilor de educație fizică la nivelul exigențelor actuale în problemele teoretice și metodice din domeniul specialității, științelor conexe (anatomie, fiziologie, igienă și control medical, pedagogie și psihologie) și al socialismului științific va contribui la perfecționarea pregătirii profesionale și, implicit, la sporirea eficienței activității didactice.

Datele și informațiile teoretico-metodice din domeniul specialității sînt coroborate cu cuceririle științifice din domeniul științelor ajutătoare, în mod deosebit, cu cele din domeniul tehnologiei didactice contemporane.

Bibliografia indicată :

— titlurile lucrărilor fundamentale editate în ultima perioadă în domeniul specialității și al științelor conexe ;

— titlurile unor studii, referate, cercetări și articole cu caracter orientativ, publicate în revistele și periodicele de specialitate și de pedagogie, care prezintă cele mai recente informații științifice și metodice, generalizări de experiență, rezolvări pozitive etc. ;

— titlurile unor lucrări cu difuzare mai restrînsă, editate de Centrul de informare și documentare științifică „23 August" și de Institutul de educație fizică și sport. Acestea pot fi consultate în bibliotecile : Centrului „23 August", facultăților de educație fizică și sport, unităților școlare de profil (școli sportive, școli și licee cu program de educație fizică).

Evident, bibliografia recomandată nu are un caracter limitativ, candidații avînd obligația de a urmări apariția lucrărilor ulterioare, informîndu-se la zi.

PROGRAME DE PERFECȚIONARE

A. **Informarea științifică**

1. Fundamentarea științifico-politică a activității de educație fizică și sport. Politica marxist-leninistă a P.C.R. în problemele de educație fizică și sport.

2. Idealul, funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului școlar. Obiectivele educației fizice în învățămîntul liceal.

3. Posibilitățile oferite de științele medicale pentru explorarea funcțională, determinarea capacității motrice, depistarea, prevenirea și corectarea atitudinilor și deficiențelor fizice :

a) Probleme actuale privind creşterea şi dezvoltarea organismului, controlul medical al elevilor, depistarea şi corectarea deficienţelor şi atitudinilor deficiente la elevi.

b) Probleme actuale privind explorarea funcţională, tipurile de efort, teste şi măsurători ale capacităţii de efort etc.

c) Probleme actuale privind caracterizarea capacităţii motrice a elevilor (particularizări la anii I—IV de liceu).

4. Probleme actuale ale psihologiei educaţiei fizice. Cunoaşterea şi caracterizarea psihologică a elevului. Aspecte biopsiho-pedagogice ale învăţării motrice (particularizări la anii I—IV de liceu).

5. Metodologia elaborării lucrărilor metodico-ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şcolare.

6. Tendinţe, orientări şi perspective în conţinutul şi metodologia educaţiei fizice şcolare.

B. **Informarea metodică**

1. Orientări prioritare promovate prin programele şcolare ale învăţământului liceal. Modelul de instruire şi educaţia fizică pentru învăţământul liceal, corespunzător conţinutului programelor şcolare şi sistemului unitar de verificare şi apreciere a nivelului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor din anii I—IV din liceu.

2. Aspecte noi privind planificarea conţinutului procesului instructiv-educativ la educaţia fizică :

— stabilirea obiectivelor de instruire şi a temelor ; constituirea sistemelor de lecţii ;

— stabilirea sistemelor de acţionare : optimizarea şi obiectivizarea influenţelor exerciţiului fizic ; utilizarea eficientă a formelor de organizare a activităţii de exersare în lecţii ; dozarea raţională a efortului ;

— planul tematic anual ;

— anexa planului calendaristic.

3. Aspecte noi intervenite în orientarea şi conţinutul principalelor forme de organizare a activităţii de educaţie fizică şi sport în şcoală : lecţia de educaţie fizică, gimnastica din regimul zilnic de şcoală, activităţile şi concursurile sportive de masă etc.

— Particularităţile sistemului de apreciere şi evaluare a rezultatelor elevilor la educaţia fizică. Sistemul unitar de apreciere şi verificare a gradului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor, instrument de apreciere obiectivă a activităţii elevilor şi cadrelor didactice.

5. Componentele procesului instructiv-educativ.

6. Metodologia realizării conţinutului programelor de educaţie fizică — anii I—IV de liceu.

— Conţinutul şi tehnologia acţionării în legătură cu dezvoltarea fizică corectă şi armonioasă.

— Conţinutul şi tehnologia acţionării în legătură cu perfecţionarea calităţilor motrice.

— Conţinutul şi tehnologia acţionării în legătură cu formarea sistemului de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice utilitare şi de bază.

— Conţinutul şi tehnologia acţionării în legătură cu iniţierea elevilor în practicarea ramurilor sportive.

— Conţinutul şi tehnologia acţionării în legătură cu realizarea activităţilor facultative (înot, schi, patinaj etc.).

— Conţinutul şi tehnologia organizării ştafetelor şi parcursurilor aplicative, jocurilor dinamice şi pregătitoare.

7. Contribuţia educaţiei fizice la realizarea obiectivelor celorlalte laturi ale educaţiei comuniste.

8. Orientări metodice actuale în antrenamentul sportiv. Aplicaţii la educaţia fizică a şcolarilor.

BIBLIOGRAFIE

APOSTOL D. : Educaţia şi pedagogia în perspectiva operaţională. Ed. didactică şi pedagogică, Cap. introductiv, Bucureşti, 1969.

BOGDAN T., STĂNCULESCU I. : Psihologia copilului și psihologia pedagogică, Ed. diactică și pedagogică, București, 1973.
BUNESCU V. : Instruirea programată, Ed. didactică și pedagogică, București, 1967.
BUNESCU V. : Direcții de modernizare a învățământului românesc, Revista de pedagogie, nr. 7, 8/1974.
BUNESCU V. : Metode moderne de învățământ, Revista învățământului liceal și tehnic-profesional, nr. 10, 11/1973.
CHIRIȚĂ GEORGETA : Problematizarea, revista E.F.S., nr. 8/1973.
DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1974.
EPURAN M. : Învățarea — învățarea motrică, revista E.F.S., nr. 7, 8/1972.
EPURAN M. : Introducere în metodologia cercetării științifice, Articolele publicate în Revista E.F.S., nr. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12/1971.
EPURAN M. : Psihologia educației fizice școlare, Ed. I.E.F.S., 1972.
FIREA ELENA : Educația fizică în diferite tipuri și grade de învățământ, note de curs, I.E.F.S., 1973.
IAROSLAV K. : Învățământul programat ca una din metodele care fac procesul de educație fizică mai eficace în școli, Culegere „Educația fizică în școală", vol. 2, 1968, C.N.E.F.S. Centrul de cercetare și informare științifică.
IAROSLAV K. : Contribuții aduse la modernizarea conținutului educației fizice școlare, Culegere „Educația fizică în școală", vol. 2/1968, C.N.E.F.S., Centrul de cercetare și informare științifică.
LOGIN MARIA, MITRA GH., VODĂ M. : Metodica predării educației fizice pentru clasele I—IV, Ed. didactică și pedagogică, 1973.
MILANOVICI V. N. : Împotriva rutinei în lecția de educație fizică, Culegere „Educația fizică în școală", vol. 2/1968, C.N.E.F.S., Centrul de cercetare și informare științifică.
MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice, Ed. Stadion, 1975.
MITRA GH. : Probleme de tehnologie didactică, revista E.F.S., nr. 12/1973, și 1, 2, 3/1974.
MITRA GH. : Elemente noi în sistemul de programare a conținutului activității de educație fizică, revista E.F.S., nr. 8/1973.
MITRA GH., DRAGOMIR P. : Elemente noi în sistemul de programare a conținutului activității de educație fizică, revista E.F.S., nr. 8/1973.
MITRA GH. : Orientări și perspective în educația fizică și activitățile sportive școlare, revista E.F.S., nr. 8/1974.
* * * : Dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, obiectiv de bază al educației fizice școlare, revista E.F.S., nr. 10/1974.
SEURIN P. : Manifeste Mondial de l'Education Physique, Biscaye Frères, Bordeaux, 1969.
ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1972.
ȘICLOVAN I. : Imperative actuale în metodica antrenamentului sportiv, revista E.F.S., nr. 5/1973.
TEODORESCU L. : Contribuții cu privire la necesitatea integrării educației sportive în conceptul de educație fizică școlară, revista E.F.S., nr. 8/1969.
TROFIN E., GRIGOROVICI S. : Handbal la copii și juniori, Ed. C.N.E.F.S., 1968.
POPESCU C. : Lecții de handbal, Ed. Stadion, 1973.
MAZILU V., NICU A., WILK E., FOCȘENEANU A. : Potențialul biomotric al populației școlare din România, revista E.F.S., nr. 5/1973.
ARDELEAN T. : Inițierea elevilor din clasele V—X în probleme atletice în lecțiile de educație fizică, revista E.F.S., nr. 8/1973.
BRATU I., DIMITRIU V., DEMETRESCU Z., CREȚESCU E., PREDESCU E., MIHĂIȚĂ M. : Cercetarea unor deficiențe în lecția de educație fizică, rev. E.F.S. nr. 9, 1973.
GÂRLEANU D. : Lucru pe grupe în cadrul lecției de educație fizică, revista E.F.S., nr. 8/1973, p. 35.
SIMIONESCU E. : Modele de lecții cu teme din gimnastica modernă, revista E.F.S., nr. 5, 8/1973.
* * * : Revista E.F.S., nr. 6/1973, articole referitoare la selecție.
INSTITUTUL DE ȘTIINȚE PEDAGOGICE : Puncte de sprijin pentru perfecționarea activității didactice, Ed. didactică și pedagogică, 1971 (broșură).

TEMATICA

REFERATELOR PENTRU CURSURILE DE PERFECȚIONARE

1. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor din ciclul liceal, în probleme de atletism. Obiective de instruire, structuri de exerciții și activități planificate.
2. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor din ciclul liceal în probleme de gimnastică modernă. Obiective de instruire, structuri de exerciții și activități planificate.
3. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor din ciclul liceal în probleme de gimnastică acrobatică și sărituri. Obiective de instruire, structuri de exerciții și activități planificate.
4. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor din ciclul liceal în probleme de jocuri sportive (la alegere). Obiective de instruire, structuri și exerciții și activități planificate.
5. Conținutul și tehnologia acționării în legătură cu formarea deprinderilor utilitar-aplicative.
6. Conținutul și tehnologia perfecționării vitezei la elevii din anii I—IV liceu. Obiective planificate, sisteme de acționare.
7. Conținutul și tehnologia perfecționării forței la elevii din anii I—IV liceu. Obiectivele planificate, sisteme de acționare.
8. Conținutul și tehnologia perfecționării rezistenței la elevii din anii I—IV liceu. Obiective planificate, sisteme de acționare.
9. Conținutul și tehnologia perfecționării îndemînării la elevii din anii I—IV liceu. Obiective planificate, sisteme de acționare.
10. Conținutul și tehnologia perfecționării suppleței și mobilității la elevii din anii I—IV liceu. Obiective planificate, sisteme de acționare.
11. Tehnologia întocmirii documentelor de planificare (planul tematic anual, anexa planului tematic).
12. Noutăți intervenite în utilizarea formelor de organizare a activității elevilor în lecție.
13. Modificări intervenite în relația profesor-elev.
14. Utilizarea unor elemente de instruire programată în programarea procesului instructiv-educativ la educația fizică.
15. Utilizarea unor elemente de modelare în programarea procesului instructiv-educativ la educația fizică.
16. Posibilități de utilizare a problematizării în lecția de educație fizică.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

FILE DE ISTORIE

PAGINI DIN ISTORICUL „REUNIUNII ROMÂNE DE GIMNASTICĂ ŞI DE CÂNTĂRI" DIN BRAŞOV

Conf. TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic — Cluj-Napoca
Muzeograf NICOLAE CORDOŞ
Muzeul de istorie — Cluj-Napoca

Pe lîngă dezvoltarea economică şi socială, în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, în Transilvania un avînt deosebit a luat şi dezvoltarea culturii şi artelor, fapt ce a condus la formarea unor societăţi cu caracter cultural şi sportiv.

Primele idei pentru înfiinţarea unei societăţi cu caracter sportiv în ţara noastră le găsim la dr. Constantin Caracaş, în lucrarea sa *„Topografia Ţării Româneşti şi observaţiuni antropologice privitoare la sănătatea şi bolile locuitorilor"*, apărută la Bucureşti, în anul 1830.

În capitolul V al lucrării sale, unde se vorbeşte *„Despre petrecerile, veseliile şi preumblările în Valahia"*, dr. C. Caracaş menţiona faptul că este necesar ca acestea să se facă cu multă moderaţie pentru *„sănătatea şi repausul puterilor trupeşti"* şi că pentru acest lucru este nevoie de o organizaţie sau asociaţie care să dirijeze activitatea de educaţie fizică, aşa cum a avut Grecia antică şi cum au astăzi *„popoarele luminate"*. *„O asemenea organizaţie aş dori să văd în Valahia"* — spunea dr. C. Caracaş — *„O asemenea organizaţie şi-ar ajunge scopul dacă s-ar adopta numai acele petreceri care cultivă spiritul şi exercită trupul"*.

În Transilvania, tinerii, care învăţau la Berlin şi Leipzig, au adus cu ei, încă din primele decenii ale secolului al XIX-lea, idei despre modul cum se organizează educaţia fizică în „Turnverein"-urile din Germania, mai ales după principiile şcolii lui Eiselen.

Unul din promotorii organizării unor societăţi sportive în Transilvania a fost şi profesorul Ştefan Ludwig Roth, om cu idei progresiste, militant neobosit pentru emancipare naţională a românilor şi egalitate în drepturi a tuturor naţionalităţilor care, în anul 1822, a înfiinţat la Mediaş un „Turnverein". Asemenea societăţi au mai luat fiinţă în mai multe oraşe din Transilvania, dintre care amintim: Sibiu, Sighişoara, Sebeş, Bistriţa, Braşov.

În anul 1835, ia fiinţă la Oradea o societate sportivă intitulată *„Societatea Civilă de Tir"*.

La Braşov, mai mulţi tineri cu vederi progresiste întemeiază la 31 mai 1859 *„Societatea gimnaştilor adulţi"*, în care vor activa şi cîţiva sportivi români, printre care chimistul Nicolae Teclu. Această societate participă între 5—7 august 1862 cu un grup de sportivi braşoveni la concursurile interregionale de gimnastică organizate la Sighişoara şi Mediaş, unde obţine primele trofee sportive prin Karl Orendi şi Mihel Hanebergher.

În anul 1863, ia fiinţă la Braşov o reuniune românească de gimnastică de al cărei scurt istoric ne vom ocupa în cele ce urmează.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1976, pag. 58

Cu privire la înființarea „Reuniunii Române de Gimnastică și Cântări" din Brașov, în protocoalele ședințelor acestei reuniuni găsim menționate următoarele : *„În toamna anului 1863, mai*

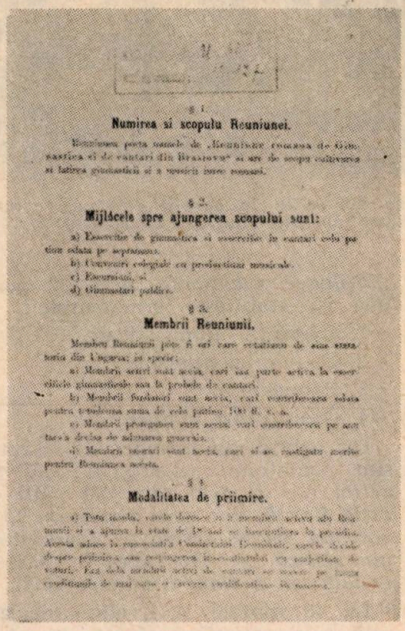
STATUTELE

REUNIUNII ROMANE DE GIMNASTICA

SI DE CÂNTARI

DIN BRASIOVU.

ARHIVELE STATULUI
B. 330
BIBLIOTECA


§ 1.

Numirea si scopulu Reuniunei.

§ 2.

Mijlócele spre ajungerea scopului sunt:

§ 3.

Membrii Reuniunii.

§ 4.

Modalitatea de priimire.

mulți români cu sentimente bune din Brașov, la propunerea D-lui Prof. Nicolae Teclu și pătrunși de însemnătatea cea mare a gimnasticii, atît pentru dezvoltarea puterilor fizice cît și spirituale ale omului și văzînd cum s-a introdus această disciplină la toate popoarele civilizate ale Europei și că se privește ca o parte integrantă a educațiunii tinerimii, s-au sfătuit între sine asupra modului cum s-ar putea aceasta introduce și lăți între români".

Văzînd priza mare pe care o are gimnastica printre tineri și oameni adulți, Nicolae Teclu a convocat pentru data de 4 octombrie 1863 o adunare extraordinară pentru constituirea reuniunii. La această ședință au participat 20 de persoane, care au răspuns unei convocări făcute în scris.

Adunarea a fost deschisă de către prof. Nicolae Teclu, printr-o cuvîntare în care a arătat scopul și principiile acestei reuniuni. După aceea, Nicolae Teclu a propus adunării următoarea ordine de zi :

a) alegerea unui comitet restrîns, format dintr-un președinte, un secretar și un casier, cu sarcina să pregătească constituirea reuniunii ;

b) alegerea unei comisii pentru întocmirea statutului reuniunii de gimnastică ;

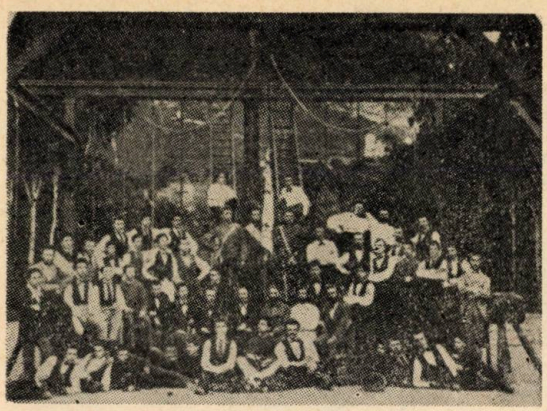
c) alegerea unei comisii care să se ocupe de stabilirea unei terminologii a gimnasticii.

Adunarea generală extraordinară alege ca președinte pe Nicolae Teclu, secretar pe dr. J. Mesiota și casier pe G. Pedure.

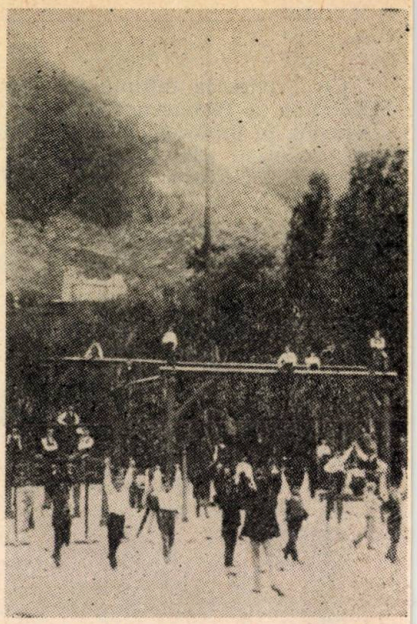
În cele două comisii pentru întocmirea statutului și stabilirea terminologiei gimnasticii, au fost alese următoarele persoane : N. Teclu, J. Mesiota, S. Rusu, D. Teclu, S. Iosif. În încheierea acestei adunări, prof. N. Teclu propune ca ședințele să înceapă la dată de 6 octombrie 1863, la orele 20, în sala băilor din Brașov.

De la înființarea sa, la 4 octombrie 1863, pînă în martie 1864, *„Reuniunea Română de Gimnastică și de Cântări"* din Brașov a ținut un număr de 7 ședințe, în care s-a discutat și definitivat statutul.

În articolul 1 din statut se menționează faptul că : *„Scopul reuniunii este de a contribui la cultivarea și lățirea gimnasticii"*. Pentru realizarea acestui scop, în articolul 2 din statut



Una din sălile în care-şi desfăşura activitatea „Reuniunea Română de gimnastică şi de Cântări"



Porticul de gimnastică

„Mijloace ducătoare la scop" reuniunea îşi stabileşte următoarele :

1. Exerciţii gimnasticale.
2. Conveniri colegiale.
3. Excursiuni.
4. Gimnastări publice.

Cu privire la membri, în statut găsim următoarea menţiune : *„Membrii activi vor fi acei care vor plăti cotizaţia fixată, vor avea minimum 18 ani, vor lua parte activă la exerciţiile de gimnastică şi vor avea o existenţă socială şi o conduită nepătată"*.

La 13 martie 1864, adunarea generală a reuniunii hotărăşte să se trimită statutul spre aprobare la organele de stat. Dar aprobarea acestui statut se face foarte tîrziu, la 1 aprilie 1866, prin ordinul 211/566, cu menţiunea ca anual, reuniunea să depună situaţia financiară la magistrat şi la orice şedinţă a reuniunii (şedinţă publică) să asiste şi un comisar regal.

Puţin timp de la înfiinţare, în anul 1865 *„Reuniunea Română de Gimnastică"* din Braşov a dat prima convenire colegială, prima ieşire în public, cu un program condus de profesorul de gimnastică P. Roşca.

În anul 1866 reuniunea îşi schimbă statutul, deoarece i se mai adaugă secţia de cîntări, devenind *„Reuniunea Română de Gimnastică şi de Cântări"* aşa după cum îi scrie Ion Lengeru lui C. Diaconovici din Braşov, la 17 martie 1885.

Tot în anul 1866, la 4 noiembrie, reuniunea alege ca membru de onoare pe Ion Codru Drăguşanu, vestit peregrin transilvănean care, cu toiagul în mînă, după ce a colindat mai multe ţări din lume, trece munţii Făgăraşului la Tîrgovişte şi scrie cartea *„Călătoriile unui român ardelean"* între 1835—1840.

La 1 ianuarie 1868, profesorul de gimnastică şi de scrimă W. Hansman, de la Liceul „Honterus " şi „Societatea gimnaştilor adulţi" din Braşov, propune reuniunii un proiect pentru a se organiza *„exerciţii de scrimă la secţia de gimnastică"*.

Văzînd avîntul pe care îl luase reuniunea, Eforia şcoalelor din Braşov acordă reuniunii un ajutor băneşc pentru anul 1869—1870, în vederea închirierii sălii de gimnastică, pentru plata profesorului de gimnastică şi întreţinerea aparatelor de gimnastică.

În adunarea generală din anul 1873 se discută noul statut care va fi ulterior aprobat şi dat publicităţii în anul 1874.

Cu ocazia sărbătoririi lui F. L. Jahn, întemeietorul sitemului de educaţie fizică german, societatea „Schützenverein" invită, la 8 august 1878, membrii reuniunii de gimnastică pentru a lua parte la serbarea organizată, la care reuniunea răspunde afirmativ.

Raportul reuniunii pe anul 1878 scoate în evidenţă şi unele neajunsuri, dintre care amintim : solicitarea de a se repara aparatele de la şcolile Eforiei ; să se completeze sălile de gimnastică cu aparate noi. Se mai aminteşte că reuniunea duce lipsa unui instructor pentru gimnastică şi că pentru acest lucru, într-o anumită

perioadă, a fost angajat instructorul de gimnastică Reindt, profesor la şcolile săseşti.

Activitatea din anul 1884 mai atestă şi unele preocupări pentru lărgirea sferei de acţiune a reuniunii. În acest sens, sînt alese mai multe persoane *„pentru a chibzui cum şi întrucît s-ar putea amplifica repertoriul de exerciţii ale secţiunii de gimnastică prin introducerea tirului, scrimei şi chiar a unor exerciţii preparatorii pentru şcoala de pompieri"*.

Raportul reuniunii pe anul 1885 critică activitatea secţiei de gimnastică, deoarece a fost destul de slabă.

La 22 noiembrie, *„Reuniunea Română de Gimnastică şi de Cântări"* din Braşov îşi celebrează steagul. În anul 1886, este angajat ca profesor de gimnastică Ioan C. Pantu. În acest an activitatea reuniunii este apreciată ca bună în domeniul gimnasticii. Pentru anul 1889—1890, reuniunea angajează ca instructor de gimnastică pe profesorul Ioan Emil Prodan de la Gimnaziul român din Braşov şi care, mai tîrziu, pe baza planului ministerial va scoate un manual de gimnastică.

La solicitarea reuniunii, Eforia şcoalelor centrale din Braşov pune la dispoziţie o sală de gimnastică de două ori pe săptămînă, între orele 18—20. În anul 1895, reapare în cadrul societăţii activitatea prof. P. Roşca, consemnată pînă în anul 1898, care a fost însărcinat să procure materialele necesare pentru secţia de scrimă. Printr-o hotărîre a adunării generale din 1896 reuniunea îşi întrerupe activitatea secţiei de gimnastică, dar acest lucru nemulţumeşte o parte din membri, care trimit o adresă reuniunii cerînd să se reactiveze secţia de gimnastică.

Raportul pe anul 1898 scoate de asemenea în evidenţă faptul că deşi s-au făcut numeroase solicitări din partea unor membri pentru a fi reactivată secţia de gimnastică, acest lucru nu s-a îndeplinit.

În raportul reuniunii pe anul 1902, prezentat la 23 martie 1903, se vorbeşte mai mult de cor, despre activitatea secţiei de gimnastică nu se vorbeşte nimic, raportul mulţumindu-se de a prezenta pe cei 18 membri, făcîndu-se menţiunea că în secţie au activat mai puţin cu 4 membri decît în anul 1901.

Printr-un anunţ lapidar din „Gazeta Transilvaniei" cititorii sînt informaţi că „Reuniunea din Braşov" îşi ţine proba obişnuită luni, în 24 ianuarie 1911. Cu privire la activitatea reuniunii, mai semnalăm faptul că, la 4 octombrie 1927, aceasta îşi reia activitatea, dar secţia de gimnastică nu a mai fost inclusă, iar în adunarea generală din 25 octombrie se votează noul statut conform căruia reuniunea şi-a adoptat numele de *„Reuniunea de muzică Gh. Dima"*. La 10 ianuarie, reuniunea ţine o şedinţă în care se stabileşte afilierea ei la societatea culturală *„Astra"* ca o secţie aparte.

ZIARE ŞI REVISTE TRANSILVĂNENE DESPRE ÎNFIINŢAREA REUNIUNII

Avînd în vedere faptul că în mai multe documente de dată mai recentă se atestă înfiinţarea *„Reuniunii de Gimnastică şi de Cântări"* din Braşov în anul 1874, considerăm că este necesar să dăm cuvîntul unor ziare şi reviste transilvănene care menţionează data şi anul înfiinţării acestei reuniuni.

În *„Telegraful Român"* se spuneau următoarele :

„Cam pe la anul 1861 se afla în Braşov un gimnast foarte bun (după cum ni se spune într-o corespondenţă din Braşov din 25 februarie 1884), Nicolae Teclu profesor de chimie la Viena. Acesta a stăruit să înfiinţeze o reuniune de gimnastică ca la saşi, unde fusese şi el membru. Acţiunea a reuşit, el fiind ales preşedinte".

Tot în acelaşi ziar, N. Boteanu scrie un articol despre *„Reuniuni din Transilvania"* : *„Scopul Reuniunii de gimnastică a tinerimii studioase din Braşov ne dă mari prospecte de a conta în viitor pe virtutea românească şi ar fi foarte de dorit cînd s-ar pune în coînţelegere cu reuniunea aceasta şi alte gimnazii şi şcoli capitale române, să se îndulcească cît mai mulţi de influenţa binefăcătoare a gimnasticii"*.

„La îndemnul chimistului Nicolae Teclu, în 1863 se înfiinţează Reuniunea de gimnastică (acum se sfinţea steagul 22 noiembrie 1885) acestei reuniuni de gimnastică şi cîntări".

În *„Gazeta Transilvaniei"* din anul 1916 găsim consemnate următoarele :

„Între anii 1863 și 1868 (chimistul Nicolae Teclu n.n.) *fiind la Brașov, a funcționat un timp ca profesor la gimnaziul român, unde a introdus pentru prima dată gimnastica rațională. În acest timp, împreună cu un grup de cunoscuți, prieteni și membri ai familiei întemeiază societatea culturală română Reuniunea română de gimnastică și de Cântări".*

Date despre reuniune găsim consemnate tot în *„Gazeta Transilvaniei"* din 1899, unde se spune : *„Reuniunea de gimnastică" a fost înființată în 1863 de prof. Nicolae Teclu. În 1865 face prima ieșire în public, iar în 1868 se organizează și secția de cîntări, care avea ca președinte pe Chelariu, dirijor de cor prof. P. Dima și profesor de gimnastică pe P. Roșca.*

În concluzie, se poate afirma pe baza documentelor de arhivă și a unor articole din presa vremii că *„Reuniunea Română de Gimnastică și de Cântări"* din Brașov, înființată la 4 octombrie 1863, este prima organizație românească de gimnastică din patria noastră și de acest lucru trebuie să se țină seama cînd se va scrie o istorie a educației fizice din România.

BIBLIOGRAFIE

1. BANCIU A. S. : Gheorghe Spacu, Ed. Științifică, București, 1967, p. 102—112.
2. BÎRSEANU A. : Istoria școalelor centrale greco-ortodoxe române din Brașov, 1902, p. 437.
3. CORNEȘANU T. : Educația fizică și sportul în activitatea savantului Nicolae Teclu, manuscris.
4. ENCUȚESCU A. : Istoricul sportului din Bihor, Lucrare comunicată la sesiunea științifică a Institutului pedagogic din Oradea, 1972.
5. FURNICĂ D. : Începutul educației fizice brașovene, lucrare comunicată la sesiunea științifică a Institutului politehnic Cluj-Napoca, 1973.
6. GHIBU E., TODAN I. : Sportul românesc de-a lungul anilor, Ed. Stadion, 1970, p. 345.
7. MACAROVICI G. C., SCHMIDT G. : Nicolae Teclu, Ed. științifică, 1971, p. 12—13.
8. MOISIN I. : A 70-a aniversare a nașterii chimistului Nicolae Teclu, 1909, p. 6.
9. * * * : Arhivele statului, Brașov, fond 186, inv. nr. 63 : Arhiva Reuniunii de gimnastică și cîntări din Brașov, 1863—1933.
10. * * * : Gazeta Transilvaniei, 1898, 1899, 1911, 1916.
11. * * * : Telegraful român, nr. 123, 1885, p. 495.
12. * * * : Familia, nr. 47, 1885, p. 560—561.

T. CORNEȘANU, N. CORDOȘ : Pages de l'histoire de la „Réunion Roumaine de Gymnastique et de Chants" de Brașov

Nous trouvons les premières idées pour la création d'une société avec caractère sportif dans notre pays chez le docteur Constantin Caracaș, dans son ouvrage intitulé „Topographie du Pays Roumain et observations anthropologiques concernant la santé et les maladies des habitants", paru à Bucarest en 1830.

Dans le chapitre V de l'ouvrage où l'on parle des „distractions, les agréments et les promenades en Valachie", le dr. C. Caracaș mentionnait qu'elle doivent être faites avec beaucoup de modération pour la santé et le repos des forces physiques et pour ceci il est besoin d'une organisation ou une association qui puisse diriger l'activité d'éducation physique comme en Grèce antique ou chez d'autres peuples.

Sur le fond de ces idées et d'après le modèle des autres organisations de ce genre, créées par les Allemands, les Hongrois etc., en 1863 prend naissance à Brașov une réunion roumaine de gymnastique. Sur la création de la Réunion roumaine de gymnastique et de chants de Brașov, dans ses documents nous trouvons la mention suivante : „En automne 1863, plusieurs Roumains de bonne volonté de Brașov, à la proposition de Mr. le professeur Nicolae Teclu et convaincus par

la grande importance de la gymnastique, tant pour le développement des forces physiques que de celles spirituelles de l'homme et voyant comment a été introduite cette discipline chez tous les peuples civilisés de l'Europe et qu'elle est considérée comme une partie intégrante de l'éducation de la jeunesse, ils se sont conseillés sur le moyen de l'introduire et de la développer chez les Roumains.

Le but de la réunion a été d'introduite et de développer la gymnastique. Parmi les conditions à remplir par les membres étaient celles de participer activement aux exercices de gymnastique et d'avoir une existence sociale et une conduite sans tache.

Jusqu'en 1896, la réunion mène une activité soutenue. Ensuite, par une décision de l'assemblée générale, la réunion interrompt l'activité de la section de gymnastique, ce qui mécontente une partie des membres qui exigent la réactivation de la section de gymnastique. Le rapport de 1898 met en évidence le fait que quoiqu'on a entrepris des démarches nombreuses, la section de gymnastique n'a pu être activée, et, en 1927, la réunion se transforme en „Réunion de musique Gh. Dima".

T. CORNEŞANU, N. CORDOŞ : On the "Romanian Association of Gymnastics and Choir-Singing" of Braşov

The first ideas on the establishment of a sporting association in Romania were advanced by Dr. Constantin Caracaş, in "Topography of Wallachia and Anthropological Remarks on the Population's Health and Diseases", printed in Bucharest, in 1830.

Chapter 5 deals with "feasts, merriment and touring in Wallachia", and Dr. Caracaş pleaded for moderate actions as his main concern was good health, and a strong body whence rest. He championed the organization of a club or association to guide physical education on the model of ancient Greece and other countries.

Prompted by these ideas and on the model of similar organizations set up by the Saxons and Magyars, 1863 saw the establishment of a Romanian association of gymnastics and choir singing. The relevant documents mention that "in the autumn of 1863, several Romanians of noble feelings, at the proposal of professor Nicolae Teclu, also animated by their belief that gymnastics could develop man's physical and spiritual strength and after the example of all the other civilized peoples of Europe who considered gymnastics as part and parcel of the education of the youth, agreed that it should be introduced and developed for the Romanians sake."

The goal of the association, therefore, was to introduce and develop gymnastics. The members were expected to take active part in exercises, and to have unstained behaviour and social activities.

The association unfolded steady activities until 1896 when the decision was taken by the general assembly to break off the section of gymnastics. Most of the members, dissatisfied, require the re-establishment of the section.

The 1898 report evidences that despite various appeals, the section was no longer set up. In 1927 the association turned into the "Gheorghe Dima Music Association.".

meridiane

FEDERAȚIA EUROPEANĂ DE PSIHOLOGIA SPORTULUI ȘI ACTIVITĂȚILOR CORPORALE

MANIFESTUL PSIHOLOGIEI SPORTULUI

I. **Activitățile corporale și sportive constituie în zilele noastre un mijloc important prin care se realizează formarea și dezvoltarea personalității umane. Ele au un dublu scop contribuind la dezvoltarea armonioasă a omului, la recreerea și compensarea consecutive activităților profesionale, ca și la manifestarea integrală a nevoii de afirmare și colaborare socială.**

Cercetătorii din întreaga lume, lucrînd în diferite domenii, conștienți de însemnătatea socială a activităților corporale și sportive, le studiază și propun noi mijloace pentru creșterea eficienței activităților de educație fizică și sport, activități ce reprezintă componente importante ale organizării sociale și factor de progres al umanității.

II. FEDERAȚIA EUROPEANĂ DE PSIHOLOGIA SPORTULUI ȘI ACTIVITĂȚILOR CORPORALE

Federația Europeană de Psihologia Sportului și Activităților Corporale (F.E.P.S.A.C.) *) a fost fondată în 1969. Ea numără 15 țări membre și cîteva țări aderente.

Ea are ca scop să contribuie la dezvoltarea științei sportului și educației fizice și în special a psihologiei — în vederea formării personalității umane și creșterii performanței sportive.

F.E.P.S.A.C. organizează și coordonează cercetarea științifică, informarea și documentarea în domeniul psihologiei sportive.

Ea facilitează stabilirea relațiilor sociale și științifice între membrii săi prin organizarea unor colocvii, congrese, simpozioane științifice. F.E.P.S.A.C. își aduce contribuția, alături de eforturile altor organizații internaționale care au scopuri similare, la dezvoltarea fizică, la dezvoltarea activităților sportive și a personalității umane în spiritul păcii, prieteniei și colaborării.

III. PSIHOLOGIA SPORTULUI

Psihologia sportului este o ramură independentă a psihologiei ; ea studiază omul în mișcare și personalitatea sa în joc, în competiție sau în activitățile de loisir.

Psihologia educației fizice și sportului se interesează prin multiplele sale domenii — psihomotricitate, educația fizică la copii și adolescenți, sportul de mare performanță, activitățile corporale ale adulților, virstnicilor și handicapaților, psihologia loisirului — de aspectele de detaliu ale influenței pe plan educativ și didactic a acestor activități asupra indivizilor și grupurilor.

Ea s-a dezvoltat considerabil în cursul ultimilor 10 ani ca ramură aplicativă a psihologiei. Această dezvoltare a fost stimulată de fantastica explozie pe scară mondială a mișcării sportive, cît și de contribuțiile biologiei, pedagogiei și sociologiei în domeniul activităților fizice.

---

*) Manifestul F.E.P.S.A.C. a fost adoptat la cel de al V-lea Congres European de Psihologia Sportului — Edinburgh 1975 (n. red.).

Psihologia sportului şi-a adus o contribuţie deosebită la perfecţionarea metodelor şi tehnicilor de modelare a personalităţii prin intermediul educaţiei fizice şi sportului, la înţelegerea mai aprofundată şi multilaterală a personalităţii, cît şi la descoperirea legilor care guvernează performanţa sportivă.

IV. COLABORAREA INTERNAŢIONALĂ ÎN DOMENIUL ŞTIINŢELOR SPORTULUI

Fondarea unei Societăţi Internaţionale de Psihologie Sportivă (I.S.S.P.) în 1965, crearea F.E.P.S.A.C. şi a unui număr de societăţi naţionale demonstrează clar amploarea preocupărilor pentru acest domeniu şi responsabilitatea care apasă pe umerii tuturor celor care activează în scopul promovării investigaţiei ştiinţifice în domeniul ştiinţei activităţilor corporale : psihologi, medici, antrenori şi alţii.

Ca membru activ al Societăţii Internaţionale de Psihologie Sportivă, F.E.P.S.A.C. întreţine relaţii cordiale, reciproce cu alte societăţi internaţionale şi naţionale interesate în sport şi educaţie fizică. Se pune în mod special accentul pe schimburile de informaţii şi reuniuni ştiinţifice.

Constatînd faptul că în majoritatea ţărilor psihologia îşi aduce o contribuţie importantă în domeniul educaţiei fizice şi sportului, F.E.P.S.A.C. se adresează organismelor oficiale şi instituţiilor de stat sau sociale, invitîndu-le să utilizeze cunoştinţele şi să intensifice eforturile psihologilor în vederea dezvoltării acestor activităţi.

Toţi membrii F.E.P.S.A.C., animaţi fiind de dorinţa de colaborare, cer tuturor organizaţiilor influente să le acorde sprijinul lor, fapt ce ar facilita studiul şi realizarea sarcinilor principale din domeniul activităţilor corporale, ca de pildă crearea condiţiilor optimale pentru ca psihologia sportivă aplicată să-şi poată atinge rapid obiectivele urmărite.

F.E.P.S.A.C. este ferm convinsă că toţi membrii săi se vor strădui în măsura posibilităţilor prin studii teoretice, cercetări experimentale, studii aplicate în domeniul psihologiei, pentru a atinge obiectivele propuse, contribuind prin aceasta la dezvoltarea activităţilor corporale ale copiilor, adolescenţilor, adulţilor şi vîrstnicilor, cît şi la creşterea performanţelor lor fizice, performanţa reprezentînd aici ceea ce omul poate da mai bun în acest domeniu.

Prof. dr. **Mihai EPURAN**

HANDICAPATUL ŞI SPORTUL*

Lector univ. dr. ION ŞTIRBU
Dr. MIRCEA BUGNARIU
Şef de lucrări dr. FLOREA MARIN

Aceste două noţiuni, considerate a fi incompatibile, au început să apară conjugate în urmă cu aproximativ 30 de ani, iar practicarea sportului pentru handicapaţi într-un cadru organizat, naţional şi internaţional, s-a făcut cu mult mai recent.

*) Lucrare efectuată la Secţia de educaţie fizică a Universităţii Babeş-Bolyai, la Policlinica pentru Sportivi şi la Oficiul judeţean de expertiză a capacităţii de muncă din Cluj-Napoca.

Mult timp s-a confundat noțiunea de boală — stare temporară, capabilă de îngrijire — cu noțiunea de handicap — rezultatul unei vindecări sau consolidări.

Handicapatul este o persoană normală, bărbat, femeie sau copil ce prezintă fie un handicap congenital, fie unul căpătat și care, cu acest handicap, vrea să trăiască ca o persoană obișnuită a epocii noastre, cu aspirațiile și nevoile sale. Dar apar contradicțiile inevitabile cu lumea creată de fapt pentru persoane nehandicapate (4, 9).

Problema handicapaților, a recuperării lor, este mereu actuală mai ales sub influența unor episoade cum au fost epidemia de poliomielită de la începutul deceniului al 6-lea, sechelele traumatologice din cel de-al doilea război mondial și din mai recentele conflicte din diferite colțuri ale lumii, tragedia thalidomidei, frecvența accidentelor de circulație mereu în creștere etc.

Se pune întrebarea de ce e necesar sportul la handicapați ?

1. Nevoia de mișcare atît de imperioasă în secolul nostru al vitezei și sportului ; sportul și munca sînt mijloacele cele mai adecvate pentru a lupta împotriva limitării activității impuse de un handicap.

2. Cunoașterea propriilor posibiltăți ; între elanul spiritului, psihicului ce comandă și răspunsurile corpului, există la cei handicapați un asemenea dezacord încît uneori propriul corp le apare drept ceva străin (4, 9).

3. Nevoia de a realiza performanțe, de a-și căuta propriile limite.

4. Dorința de a ameliora aceste performanțe, de autodepășire.

5. Nevoia de a se compara cu alții într-o competiție.

Indiferent de categoria de handicap ce o prezintă : motorie, senzorială, cardiovasculară, respiratorie etc., aceste nevoi, dorințe sînt prezente la majoritatea handicapaților fizic (4, 9).

Handicapul fizic are frecvent răsunet pe plan psihic și social : o neuroză după un eșec va conduce la închistarea în sine, la izolare, la un sentiment de inferioritate, de lipsă de încredere în sine, pasivitate, alteori putînd provoca sentimente de nedreptate sau chiar agresivitate.

Să vedem, acum, care sînt efectele activității sportive.

Sportul, în primul rînd, va realiza o ameliorare pe plan fizic : dacă handicapatul fizic este un muncitor sedentar, îl amenință obezitatea sau insuficiența respiratorie ; dacă face o muncă fizică, este predispus la diferite deformații, datorită efectuării acelorași mișcări, cu aceeași forță, timp îndelungat.

Putînd să amelioreze amplitudinea, coordonarea, îndemînarea mișcărilor, să corecteze unele atitudini vicioase, sportul constituie un mijloc în stare să exprime posibilitățile fizice restante ale handicapatului fizic.

Sportul ajută la realizarea unui mai bun echilibru psihic prin satisfacțiile aduse de corpul care încetează de a mai fi străin, atunci cînd paraplegicul sau nevăzătorul și-l regăsește înotînd de exemplu 50 m împreună cu alții. Exercițiul fizic le redă încrederea. De asemenea, sportul are influență pe plan social. Sentimentul de a nu mai fi izolat, posibilitatea de a dialoga, de a acționa într-un grup, exercită influențe binefăcătoare (4, 9). Fără a se confunda cu readaptarea funcțională care folosește exerciții analitice, sportul are o importanță deosebită în reintegrarea în viața socială și profesională (2).

SCURT ISTORIC

Primul grup de sportivi handicapați a fost creat în Germania de dr. Vogel între 1936—1939.

În 1944, dr. Guttmann a introdus pentru prima dată sportul într-un spital englez la Stocke Mandeville. Tot el organizează în 1948, concomitent cu Jocurile Olimpice de la Londra, primele Jocuri Sportive pentru paraplegici, cu 16 participanți. S-a creat F.I.H.F. care, în 1956, a fost afiliată la C.I.O.

În 1960 au loc la Roma primele Jocuri Olimpice pentru paralitici și sechelarzi de poliomielită (22 de țări, 400 de participanți). Din acel an, Jocurile Olimpice pentru handicapații fizic se desfășoară cu regularitate în săptămîna care precede sau succede Jocurile Olimpice. Astfel, în 1964 aceste Jocuri Olimpice au loc la Tokio, cu 400 de participanți, în 1968 ele se desfășoară la Tel Aviv, în 1970 au loc la Saint-Etienne Jocurile Mondiale deschise tuturor formelor de handicapați (care pînă atunci erau rezervate numai sechelarzilor de poliomielită), în 1972 Jocurile Olimpice se organizează la Heidelberg, cu 1 000 de sportivi, iar în 1975, la Jocurile Mondiale de la Saint-Etienne (24 de țări, peste 500 de sportivi) este consemnată prima participare a unei delegații de sportivi români (1, 6, 7).

La această din urmă reuniune se aplică în premieră „Testingul muscular internațional". Este vorba de un examen medical menit să stabilească importanța handicapului fizic, să-l ajute pe antrenor în categorisirea și antrenarea sportivului în funcție de posibilitățile sale reale, să limiteze litigiile din cadrul competițiilor și, în fine, să realizeze o comparație între rezultatele obținute de sportivii handicapați fizic și sportivii nehandicapați. Testingul acesta, deci, este un sistem simplu, susceptibil de a fi aplicat în imensa majoritate a handicapaților.

Pentru practicarea disciplinelor sportive cu handicapații fizic sînt necesare o serie de modificări referitoare la adaptarea tehnicii sportive, a materialului sportiv, a instalațiilor și regulamentelor sportive, a examinărilor medico-sportive pentru fiecare categorie de handicapați. Desigur, recomandarea practicării ramurii de sport se va face în funcție de categoria de handicap. Sporturile practicate de handicapații fizic sînt : atletism, baschet, bowling, ciclism, scrimă, haltere, schi alpin și fond, tenis de masă, tir cu arma, tir cu arcul, iahting, volei, poziția fiind verticală sau în fotolii rulante, în funcție de gradul de handicap.

Pentru paraplegici și tetraplegici se recomandă tenisul de masă, atletismul, tirul cu arcul, halterele, baschetul în fotolii rulante și, mai ales, natația, iar pentru nevăzători — natația, atletismul, schiul fond (toate cu semnale sonore sau cu însoțitori).

La noi în țară activitatea sportivă pentru handicapații fizic se află la începuturile ei. S-au organizat cîteva concursuri sportive pe lîngă Asociația sportivă Voința dar la acestea n-au putut participa decît membrii cooperatori. Atît disciplinele sportive — șah, popice — cît și categoriile de handicap nu s-au bucurat nici ele de o bună alegere.

În septembrie 1974 a luat ființă prima asociație sportivă a handicapaților fizic — „Zefirul", în orașul Cluj-Napoca. Acest început se leagă de numele farmacistului Alexandru Peev, el însuși handicapat (sechele de poliomielită — paraplegic) (1, 5, 6).

În vara anului 1972, din proprie inițiativă, Peev participă la Olimpiada Handicapaților Fizic de la Heidelberg, concurînd la tenis de masă în fotoliu rulant și ocupînd locul V. El ia primul contact cu I.S.O.D. (Organizația Internațională a Handicapaților Fizic), stabilește relații cu omonimii din alte țări. În februarie 1974, este invitat ca spectator-observator la Saint-Bernard, la primul campionat mondial de schi rezervat handicapaților fizic. Reîntors de la această competiție, ia contact cu un grup de medici clujeni, iar, la scurt timp, o delegație a A.S. Zefirul participă la Congresul Federației Sportive a Handicapaților Fizic din țările socialiste la Hradec-Kralove din Cehoslovacia (septembrie, 1974). Participanții din multe țări europene au dezbătut o tematică deosebit de atractivă, a cărei esență o constituia posibilitatea practicării sportului de către handicapații fizic (1, 3, 5).

Sentimentul de umanitate ce s-a degajat din fiecare referat, exemplificările concrete, filmele, concursurile demonstrative de atletism au dat posibilitatea delegației române să cunoască direct modul de lucru cu handicapații fizic, sistemele moderne de reeducare, de recuperare biologică și apoi socio-profesională (5).

Referatul prezentat de delegația română — „Relațiile dintre medicina culturii fizice și expertiza medicală și recuperarea capacității de muncă" (autori : Fl. Marin, I. Știrbu, M. Bugnariu) — a fost elogios apreciat de către delegațiile țărilor participante (3, 5).

Cît despre importanța morală, psihică a întrecerilor sportive vizionate de noi la Hradec-Kralove, să o lăsăm pe Jolaine Lucas să-și expună impresiile :

„Cînd a început cursa, mare ne-a fost mirarea ; uimirea și mirarea aceasta creștea, văzîndu-i pe cicliștii care pedalau cu o viteză înspăimîntătoare, asumîndu-și maximum de riscuri. Privindu-i, uitasem cu totul handicapul lor. O singură cădere nu prea gravă — un vlăjgan a cărui bicicletă a derapat. Bilanțul : două roți îndoite, pielea genunchiului și cea a cotului rănite. Ne ocupăm de rănile lui. Îmi dădusem seama că piciorul lui drept era o proteză.

Cum ați fi reacționat dacă acest ciclist v-ar fi spus arătîndu-vă pe piciorul lui artificial un semn roșu imitînd oarecum o rană „Și zgîrietura asta nu mi-o tratați ?"

Am fost surprinsă fără a ști ce atitudine să iau. Am rîs și tocmai asta și voia : să provoace o reacție — alta decît mila.

Ei, cu toții, doresc să considerăm handicapul lor ca inexistent și pentru aceasta arată că sînt capabili să desfășoare activități sportive cu tot atîta strălucire (dacă nu mai mult) ca un individ nehandicapat" (8).

Ne-am reîntors de la acest congres cu dorința vie de a organiza și la noi astfel de întreceri și activități, începute deja la Cluj-Napoca de studentul farmacist Alexandru Peev.

Drept urmare, sportivii A.S. Zefirul au început antrenamentele în vederea participării la a doua ediție a Jocurilor Mondiale, Saint-Etienne, iulie 1975.

De la 30 iunie—7 iulie, speranța, voința și bucuria și-au dat întîlnire la cea de a doua ediție a Jocurilor Mondiale a handicapaților fizic de la Saint-Etienne.

Pe pistele stadionului acestui oraş, aproape 1 000 de sportivi, reprezentînd 24 de ţări ale lumii, s-au înfruntat, au realizat excepţionale recorduri în toate disciplinele sportive de la natație pînă la echitaţie, trecînd prin iahting, scrimă, tir, atletism, haltere, baschet, volei, tenis de masă.

Pentru prima oară aceste jocuri mondiale au fost deschise tuturor formelor de handicapaţi, au avut o repercusiune internaţională incontestabilă, demonstrînd că ele reprezintă un element incomparabil de fraternitate universală.

Rezultatele foarte semnificative în ceea ce priveşte înalta ţinută sportivă a celei de a doua ediţii a jocurilor mondiale sînt insuficiente pentru a exprima realitatea :

— 50,57 m la suliţă (amputat tibial) ;

— 19,5 sec. la 100 m plat (fotoliu rulant) ;

— 11,3 sec. la 100 m plat (amputat membru superior) ;

— 1,45 m la înălţime (amputat coapsă).

Deşi condiţiile în care s-au pregătit sportivii noştri au fost sub nivelul cerinţelor, ele făcîndu-se prin bunăvoinţa unor cluburi sau antrenori, prima delegaţie română de sportivi handicapaţi participantă la acest gen de competiţii s-a întors în ţară cu un bilanţ frumos, încurajator :

— profesorul de fizică din Ileanda, Kovacs Zoltan (sechele de poliomielită), a cucerit la înot medalie de aur la 100 m liber, medalie de argint la 50 m delfin şi medalie de bronz la 25 m liber ;

— farmacistul Alexandru Peev a cucerit medalie de argint la simplu bărbaţi şi dublu mixt la tenis de masă în fotolii rulante, fiind la un pas de medalia de aur la simplu ;

— studentul D. Mărgineanu de la ştiinţe economice a avut o comportare frumoasă la tir ;

— la atletism a concurat I. Psenicica, muncitor la Cooperativa munca invalizilor.

Comentînd rezultatele noastre, asist. univ. Nuşa Demian spunea :

„Desigur, sînt rezultate de calitate ce au avut darul să ne bucure. Dar în cazul sportivilor handicapaţi, cel mai important lucru nu-l constituie rezultatul în sine, ci implicaţiile acestuia : faptul că aceşti tineri, sortiţi iniţial nemişcării şi traumelor psihice, au izbîndit într-o confruntare menită să-i evidenţieze pe cei mai rapizi, pe cei mai tenace, pe cei mai dîrji. Pentru sportivii cu handicap, succesul sportiv constituie deci mai mult decît o victorie în sine. El include totodată şi triumful asupra infirmităţii. Victoria noastră la Saint-Etienne este mult mai complexă decît simpla victorie pe care au înregistrat-o tabelele de marcaj. Este o victorie datorită sportului care s-a dovedit cel mai devotat pricten, cel mai priceput sfătuitor, cel mai discret confesor, cel mai instruit medic" (1).

Ţine de datoria noastră să mulţumim şi pe această cale tovarăşului general-locotenent Marin Dragnea şi tovarăşului conferenţiar dr. Alexe Nicu care au stimulat acţiunea clujană a handicapaţilor fizic.

Sperăm că acțiunea noastră să fie un prim pas spre crearea unei federații naționale a handicapaților fizic. Ar fi o inițiativă în consens cu interesul sporit pe care îl acordă Programul P.C.R. față de împlinirea armonioasă a omului.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMIAN NUȘA : Victorie de un fel aparte, Almanahul Sportul, 1976, p. 154—156.
2. FLOREA M., ȘTIRBU I., BUGNARIU M. : Relațiile dintre medicina culturii fizice și expertiza medicală a capacității de muncă, lucrare prezentată la al IV-lea Congres al handicapaților fizic din țările socialiste, Hradec-Kralove, septembrie 1974.
3. FLOREA M., ȘTIRBU I. : Un congres neobișnuit, Clujul medical, 1975, vol. 48, nr. 1, p. 88.
4. GUILLET R., GENETY I. : Abrege de médicine du sport, ed. Mason, 1975.
5. ȘTIRBU I. : Un seminar neobișnuit, revista Steaua, nr. 11, noiembrie 1974, p. 60.
6. * * * : Raport de activitate al Asociației sportive Zefirul, Cluj-Napoca, 19 noiembrie 1975.
7. * * * : Revue Federation Française Omnisport des Handicapés Phisique, nr. 13, septembrie 1975.
8. * * * : Revue Federation Française Omnisport des Handicapés Phisique, nr. 9/1974.
9. * * * : La Réadaptation, 1972, Documenta Geigy-Ciba, Basel, 1972.

I. ȘTIRBU, M. BUGNARIU, M. FLOREA : Le Handicapé et le Sport

L'ouvrage traite de l'important problème du sport chez les handicapés physiques.

Aprés avoir précisé la notion de handicap physique et relevé le risque accru, à l'époque actuelle, pour ce qui concerne l'apparition du handicap physique, les auteurs présentent l'histoire de l'activité sportive des handicapés physiques, à commencer par le groupe des sportifs du Dr. Vogel et jusqu'aux jeux olimpiques et mondiaux actuels.

Dans la partie finale, les auteurs évoquent les débuts du sport pour handicapés physiques dans notre pays. On met l'accent sur les bons résultats obtenus par les sportifs de l'association sportive „Zefirul" de Cluj lors des jeux mondiaux de Saint-Etienne (juillet — 1975).

I. ȘTIRBU, M. BUGNARIU, M. FLOREA : The disabled and sports

This work shows the important problem of sport for physical disabled.

The authors present the notion of physical disable, the more frequent conditions in our years to produce physical disable, the story of the sportive activity of physical disabled beginning with the sportsmen of Dr. Vogel and ending with nowaday's Olimpic games.

At the end of the work the authors show the beginning of the sportive activity of physical disabled in our country emphasizing the good results obtained by the sportsmen of. A.S. "Zefirul" of Cluj at the World Games from Saint-Etienne (France) july — 1975.

SFATUL MEDICULUI

TURISMUL ŞI SĂNĂTATEA TINERETULUI

Dr. IONEL ŢUGUI
Spitalul clinic Colţea

Multiplele motivaţii medicale ale practicării turismului de către tineret sînt argumentate şi reies şi din faptul că astăzi, spre deosebire de trecut, sănătatea înseamnă nu numai lipsa de boală, ci şi acea stare a organismului care rezultă din împrejurarea că toate funcţiile sale se desfăşoară în mod optim, fără nici un semn de evoluţie anormală, avînd la bază echilibrul acestor numeroase funcţii. Or, acest echilibru este permanent întreţinut şi controlat printr-un mecanism complex, la a cărui componenţă participă numeroşi factori fizici, psihici şi sociali, dintre care turismul joacă şi ocupă un rol din cele mai importante.

Acesta, cu multiplele sale valenţe şi posibilităţi de a întări organismul, de a preveni o serie de îmbolnăviri şi chiar de a trata (e vorba de turismul balneo-climateric) joacă un rol deosebit de important, atît ca factor fizic, psihic, cît şi social. Fără a exagera, am putea spune că practicarea turismului, sub oricare din multiplele sale variante, reprezintă forma ideală, atît preventivă, cît şi curativă, de păstrare a sănătăţii tineretului şi de recîştigare a ei în eventualitatea pierderii sale.

Turismul reprezintă o formă minunată a odihnei active, care are o influenţă deosebit de favorabilă asupra întregului organism şi asupra sănătăţii în general. El face parte din sporturile cele mai sănătoase şi complete, care pot fi practicate în orice anotimp al anului, aproape la orice vîrstă, de ambele sexe, deoarece antrenează întreg organismul în special musculatura, articulaţiile, plămînii şi inima. El reprezintă o formă a educaţiei fizice şi sportului, care are o mare însemnătate pentru dezvoltarea multilaterală a tineretului şi care, prin formele lui specifice, realizează, pe lîngă recrearea şi destinderea nervoasă, stimularea funcţiilor interne ale organismului, călirea acestora prin folosirea factorilor naturali (soarele, apa şi aerul), şi educaţia patriotică a tineretului, şi însuşirea unor noi şi variate cunoştinţe de cultură generală. Datorită accesibilităţii lui, turismul constituie şi un mijloc important de antrenare a tuturor, şi în special a tineretului, la practicarea unor exerciţii fizice.

Turismul reprezintă sportul cu cei mai mulţi adepţi, deşi nu este sportul cel mai uşor. El se bazează pe un efort fizic complex, pe o acti-

vitate sportivă care întărește turiștilor corpul și mintea, care le călește și fortifică organismul, dar în același timp li-l și odihnește în mod activ.

Așadar, turismul reprezintă cea mai largă formă activă de odihnă, fiind iubit și folosit de oamenii de toate vîrstele, sexele și profesiile, în special de tineret.

Turismul este și un mijloc al educației fizice, de o foarte mare importanță și însemnătate pentru dezvoltarea multilaterală a tineretului, realizînd prin formele lui specifice nu numai recreația, destinderea nervoasă și stimularea funcțiilor interne ale organismului, ci și educația patriotică a acestora, însușirea unor cunoștințe de cultură generală și călirea organismului prin folosirea factorilor naturali. El este și o adevărată școală, uneori aspră, care impune nu numai disciplină și curaj, dar și abnegație și spirit tovărășesc; o școală care îmbogățește sfera cunoașterii prin orizontul larg pe care-l deschide la tot pasul, tuturor tinerilor care-l practică.

Una din definițiile date turismului este aceea a lui E. Guy Freuler: „...fenomen al timpurilor moderne bazat pe creșterea necesităților de refacere a sănătății și schimbare a mediului înconjurător, de a trezi și cultiva sentimentul pentru frumusețile naturii, de a le îndrăgi, de a se bucura de natură"...

Turismul înseamnă nu numai crearea unor condiții și posibilități de odihnă, de recreație, de destindere, ci și un important act de cultură, întrucît practicanții lui acumulează cantități foarte mari de cunoștințe din cele mai diferite domenii. Facilitînd schimbul de păreri, gînduri, idei etc., turismul contribuie și la instruirea și educarea tinerilor, la deschiderea unor noi orizonturi în cele mai variate domenii.

Avem o țară atît de frumoasă cum puține sînt pe globul pămîntesc, tot ceea ce ea are făcînd-o să fie o țară a turismului. Și de aceea, străbaterea meleagurilor ei pe cărările de munte, de deal și de șes, pe drumurile fără pulbere ale apelor reprezintă dorințe din ce în ce mai firești ale noastre, ale tuturor.

Turismul cîștigă zi de zi noi adepți, căci nimic nu poate fi mai reconfortant, mai odihnitor și mai sănătos pentru organism, decît petrecerea timpului liber în mijlocul naturii, recreația, destinderea mușchilor și nervilor în mijlocul frumuseților ei.

Invitația la turism constituie nu numai o soluție pentru combaterea efectelor nocive aduse asupra organismului de unele progrese ale tehnicii (suprasolicitarea nervoasă, mecanizarea, poluarea etc.), dar și una din cele mai eficiente metode profilactice pentru păstrarea sănătății, cel mai bun remediu pentru întărirea sau recîștigarea sănătății.

Dar turismul îndeplinește nu numai funcția de „destindere și repaus", înseamnă nu numai odihnă și distracție, ci și cultură, avînd implicații atît în cultura generală, cît și în cea de specialitate, constituind astfel o nouă invitație la drum.

Turismul pune în valoare acel tezaur unic format din bogățiile și frumusețile create de natură și de om, ale istoriei, folclorului și civilizației.

Închei acest îndemn, această chemare, această invitație la turism și drumeție, adresată în special tinerilor, prin cele spuse de T. Arghezi: „E un fel de rușine să nu ne cunoaștem țara"...

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIX, NR. 8, AUGUST, 1976

CUPRINS

* * * : 23 August 2

GH. MITRA : Activitatea de perfecționare a personalului didactic la începutul unui nou an de învățământ 3

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

I. BRATU, GH. PREDESCU : Modificările unor indici biomotrici ai elevilor de liceu prin modelare și programare algoritmică . . 7

ELENA MARINESCU : Optimizarea dezvoltării fizice armonioase la elevii de vîrstă școlară mică prin corectarea deficiențelor fizice . 14

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Învățarea jocului de handbal prin jocuri de mișcare și pregătitoare (IV) 22

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. TUDUSCIUC : Inițiere în gimnastică — bara fixă (I) 27

V. GHENADI : Modelul jocului competițional de volei la echipele feminine participante în campionatul Diviziei A 1975—1976 . . 33

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Folosirea exercițiilor fizice în regimul zilnic de activitate al elevilor și studenților . . . 40

MEDICINĂ SPORTIVĂ

V. IGNAT, G. IONIȚĂ : Pentru o selecție științifică în sportul școlar de performanță. 46

OPINII — CONSULTAȚII

GEORGETA CHIRIȚĂ : Colaborarea profesorului de educație fizică cu ceilalți factori educativi . . . 50

FILE DE ISTORIE

T. CORNEȘANU : Cîteva aspecte din istoricul educației fizice feminine din România 56

SFATUL MEDICULUI

I. ȚUGUI : Înotul, mijloc ideal de călire a organismului . . . 62

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

ELENA DOBINCĂ : Cronică . . . 65

I. DRĂGAN, AL. GRANICI, ELENA GEORGESCU, ADRIANA ȚUGUI, ADRIAN VASILIU : Actualități în refacerea sportivilor . . . 67

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, MIRCEA COSTEA (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 6, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 124149 Costul unui abonament pe un an, lei 48 Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

23 August

Poporul român sărbătorește împlinirea a 32 de ani de la înfăptuirea insurecției naționale armate antifasciste și antiimperialiste, din august 1944 — eveniment de însemnătate istorică, decisivă pentru întreaga evoluție a națiunii noastre, care va rămîne pentru totdeauna înscris în conștiința noastră și a generațiilor viitoare ca un simbol strălucit al eroismului maselor populare, în frunte cu clasa muncitoare, al spiritului revoluționar al comuniștilor, al tuturor militanților progresiști din țara noastră.

Operă a poporului, inspirată, organizată și condusă de Partidul Comunist Român, strălucita victorie din august 1944 — care a dus la răsturnarea dictaturii antonesciene și alăturarea țării noastre forțelor coaliției antihitleriste, împreună cu care a luptat și a dat numeroase jertfe în oameni și materiale pînă la izbînda finală asupra Germaniei naziste — a constituit încununarea unei bătălii îndelungate pentru eliberarea socială și națională, deschizînd — totodată — calea unor profunde transformări revoluționare în societatea noastră, calea succesului revoluției și construcției socialiste în România.

Sub conducerea Partidului Comunist Român, poporul nostru a înfăptuit — în cele peste trei decenii care au urmat actului istoric de la 23 august 1944 — realizări impresionante, care au schimbat radical configurația social-economică a țării, întregul curs al vieții națiunii noastre. România a devenit, astfel, o țară socialistă în curs de dezvoltare, cu o economie dinamică, cu o cultură înfloritoare și cu un democratism propice afirmării cît mai depline a personalității umane, o țară care se bucură de stima și prietenia națiunilor lumii pentru politica sa militantă în spiritul înaltelor aspirații ale omenirii : întărirea păcii, securității și colaborării internaționale.

La temelia tuturor acestor succese obținute se află justețea politicii generale a partidului, fidelitatea cu care partidul slujește interesele fundamentale ale națiunii, precum și coeziunea de nezdruncinat a întregului popor în jurul partidului. Realizările de pînă acum — rod al hărniciei creatoare a poporului nostru — vor fi considerabil amplificate în anii următori prin înfăptuirea hotărîrilor Congresului al XI-lea și a Programului partidului, care prefigurează cu rigurozitate științifică perspectivele țării și ale poporului, definește cu precizie obiectivele făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate și ale înaintării României spre comunism.

În contextul acestui progres continuu și general al țării se înscriu, organic, și realizările remarcabile, fără precedent ca valoare și semnificație, dobîndite de mișcarea noastră sportivă, ea însăși structural schimbată față de trecut și a cărei ascendentă evoluție a fost jalonată și stimulată de importante hotărîri și alte documente ale partidului, cele mai recente dintre acestea fiind Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie-martie 1973 și Mesajul adresat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive, din februarie 1975.

Sub prețiosul imbold al orientărilor și indicațiilor date de partid, al înaltelor răspunderi sociale cu care a fost investită, beneficiind de condiții mereu mai bune, activitatea sportivă a cunoscut un puternic avînt, atît în ceea ce privește aspectul ei de masă, cît și în cel al performanței. Edificator în această privință este și bilanțul evoluției sportivilor români la recentele întreceri ale Jocurilor Olimpice de la Montreal, unde ei s-au străduit și au reușit să reprezinte cu demnitate culorile țării, contribuind la creșterea și pe această cale a prestigiului României socialiste în arena internațională.

Mîndri de succesele obținute, sportivii români se vor pregăti și vor concura și în viitor cu dorința fierbinte — așa cum a fost subliniată și în telegrama trimisă tovarășului Nicolae Ceaușescu și tovarășei Elena Ceaușescu de către echipa feminină de gimnastică — de a aduce partidului, poporului nostru, numai bucurii.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1976, pag. 2

ACTIVITATEA DE PERFECŢIONARE A PERSONALULUI DIDACTIC LA ÎNCEPUTUL UNUI NOU AN DE ÎNVĂŢĂMÎNT

Lector univ. GHEORGHE MITRA
I.C.P.P.D.

Numărul 8 al revistei „Educaţie fizică şi sport" marchează, în activitatea de învăţămînt, graniţa dintre doi ani, unul încheiat, altul încă neînceput, dar care are, încă din debut, şansele de a se împlini la valori mai ridicate.

Pe linia activităţilor de perfecţionare a profesorilor de educaţie fizică, recent (sfîrşitul lui august), s-a consumat şi ultima acţiune a anului precedent — examenele pentru definitivare în învăţămînt.

Limita dintre ce s-a înfăptuit, şi asupra căruia nu se mai poate interveni, şi ce urmează a se înfăptui ,întotdeauna sursa unor reflecţii critice şi a unor anticipări înnoitoare, oferă prilejul unor analize menite să evalueze critic realizările, marcîndu-le plusurile şi minusurile, în acelaşi timp, momentul respectiv îndeamnă la unele anticipări menite să prefigureze principalele intervenţii înnoitoare destinate activităţii viitoare.

Instrument preţios prin intermediul căruia I.C.P.P.D. şi institutele de învăţămînt superior acţionează asupra perfecţionării pregătirii profesionale a personalului didactic, activităţile de perfecţionare asigură informarea la zi a lucrătorilor din învăţămînt asupra noutăţilor teoretico-metodice intervenite în domeniul specialităţii şi al didacticii generale, sprijinindu-i să fie mereu în pas cu realizările şi năzuinţele învăţămîntului contemporan.

În anul de învăţămînt, recent încheiat, s-au obţinut pe linia perfecţionării profesorilor de educaţie fizică rezultate meritorii. Un număr însemnat de profesori au obţinut grade didactice, înregistrîndu-se o creştere substanţială, comparativ cu anii precedenţi. Aşa, de exemplu, la gradul I s-au prezentat peste 130 de cadre didactice, ceea ce înseamnă de 3 ori mai mult decît în anul şcolar anterior.

Cifre superioare s-au înregistrat şi în legătură cu cuprinderea profesorilor de educaţie fizică la cursurile de perfecţionare : 4 cursuri de perfecţionare, dintre care 3 la nivel judeţean, cu regim de instruire săptămînală (Bucureşti, Braşov şi Ploieşti), şi unul centralizat, cu regim de instruire intensivă (pe toată durata vacanţei de primăvară). Cursurile au fost frecventate de aproximativ 500 de cadre didactice, cifră considerabil superioară celor realizate în anii anteriori (150—180).

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1976, pag. 3

Dacă la această cifră adăugăm și pe aceea care reprezintă cadrele didactice beneficiare ale cursurilor de pregătire pentru examen și ale examenelor de grad (circa 500), cunoaștem dimensiunile reale ale vastei acțiuni de perfecționare, cu implicații evidente în sporirea randamentului educației fizice școlare.

Rezultate pozitive s-au obținut și pe plan calitativ. Tematica cursurilor de perfecționare și de pregătire în vederea susținerii examenelor de grad, mult îmbunătățită și mai rațional echilibrată între principalele ei compartimente (informația științifică și informația metodică), s-a ancorat mai clar și hotărît în realitățile învățămîntului nostru abordînd probleme în măsură să contribuie la perfecționarea conținutului și a metodicii educației fizice școlare. Cursurile prezentate de cadrele didactice de la I.C.P.P.D. și I.E.F.S., utilizate în acțiunile de perfecționare, au reușit să releve, odată cu informația științifică-metodică, și realizările obținute de cele mai reprezentative cadre didactice din țară în legătură cu introducerea în circuitul didactic a problemei prezentate. Prin argumentele folosite ,ele au invitat mai hotărît la reconsiderarea unor informații și practici didactice, determinînd cadrele didactice la căutări și soluții noi în orientarea și organizarea procesului instructiv-educativ.

Programele de pregătire în vederea susținerii examenelor de grad, difuzate și prin intermediul revistei noastre de specialitate, au selectat din domeniul teoriei și al metodicii educației fizice cele mai reprezentative probleme, cu valoare de întrebuințare în domeniul învățămîntului, atenționînd asupra aspectelor semnificative pentru orientarea activității de educație fizică școlară, alegerea elementelor de conținut, administrarea efortului, îndrumarea, organizarea și conducerea activității elevilor în lecție.

În conținutul programelor de pregătire și perfecționare au fost integrate cele mai actuale date teoretice și practice din domeniul specialității și al științelor conexe (pedagogie, psihologie, fiziologie etc.).

Revista E.F.S. și publicațiile pedagogice au sprijinit informarea cadrelor didactice, prezentînd materiale-consultații în legătură cu problemele pentru care posibilitățile de documentare sînt mai dificile.

Lucrările fundamentale din domeniul specialității (Teoria educației fizice și antrenamentului sportiv — I. Șiclovan, Metodica educației fizice — Gh. Mitra, Al. Mogoș) au integrat în conținutul lor majoritatea acestor noutăți, ușurînd munca de documentare și pregătire. Între conținutul acestora și programele școlare s-a realizat o mai bună corelare și unitate de vederi.

Evident, rezultatele obținute sînt încă departe față de cerințele impuse activității de perfecționare. Conținutul acestei activități, metodologia organizării activității (cursuri, activități practico-metodice, colocvii, examene etc.) pot fi încă mult îmbunătățite.

În mod deosebit, se simte necesitatea extinderii folosirii activităților practico-metodice în organizarea pregătirii, acoperind cu aceste forme de activitate, utilizate pentru dobîndirea informației științifico-metodice, o problematică mult mai largă din sectorul metodic. Eforturi trebuie făcute și în legătură cu perfecționarea conținutului și a metodologiei organizării colocviilor și examenelor, care mai păstrează încă unele aspecte sco-

lastice, limitînd inițiativa candidatului în abordarea mai responsabilă și generatoare de rezolvări creatoare, prin generalizarea experienței personale — a problemelor puse în discuție.

În centrul atenției cadrelor didactice solicitate să realizeze acțiunile de perfecționare trebuie să stea preocuparea pentru îndrumarea competentă a lucrărilor realizate atît de candidații pentru examene de gradul I, cît și de cursanți.

La rîndul lor, profesorii cuprinși în acțiunile de perfecționare și de obținerea gradelor didactice trebuie să manifeste o responsabilitate sporită față de pregătire. În vederea acoperirii decalajului, mereu în creștere, creat între ceea ce se cunoaște ,ca efect al absolvirii I.E.F.S. și a Facultății de educație fizică, și cuceririle actuale, mereu în progres, din domeniul specialității și al didacticei generale, este necesară o continuă documentare.

Examenele de grad și colocviile de finalizare a cursurilor de perfecționare ne semnalează multe neajunsuri în pregătirea candidaților. Ele pot fi atribuite ,în mare măsură, studiului „în salturi" și „neacoperirii" întregii bibliografii recomandate pentru aprofundarea informației. Această practică în pregătire limitează posibilitățile candidatului de a adînci problemele studiate și de a reconsidera, pe baza unor noi elemente, informațiile anterioare.

Se mai constată, cu acest prilej, reținerea pe care o manifestă candidații pentru integrarea „noului" în practica didactică. Nu sînt rare cazurile cînd în expunerea candidatului se constată contradicții. Candidatul face dovada cunoașterii informației noi, dar atunci cînd i se solocită să prezinte exemple concrete din care să rezulte că sesizează implicațiile practice ale problemei analizate, deseori recurge la exemple clasice, evident în opoziție cu ideile noi care se cer să fie promovate în practica didactică (de pildă, utilizarea modelării în predarea elementelor de conținut din jocurile sportive este corect prezentată teoretic, dar exemplele furnizate au în vedere tot instruirea prin elemente disparate : poziții, mișcare în teren, ținerea mingii etc.).

Alte neajunsuri constatate cu acest prilej și care reflectă modul superficial de a privi problema perfecționării profesionale :

— sprijinirea răspunsurilor pe date depășite, demonstrînd neacoperirea bibliografiei recomandate ;

— rezumarea pregătirii la recitirea cursurilor studiate în timpul facultății (evident depășite, avîndu-se în vedere data elaborării acestora) ;

— rezumarea pregătirii la parcurgerea notițelor, incomplet luate la cursurile de pregătire ;

— reținerea mecanică a informațiilor dobîndite prin documentare, fără a demonstra capacitate de interpretare, de sesizare a implicațiilor acestora pentru activitatea practică ;

— lipsa de preocupare pentru valorificarea experienței proprii, pentru integrarea acesteia în răspunsurile furnizate, corelînd informațiile noi cu elemente din această experiență ;

— tendința de a eluda caracterul concret al întrebării, de a evita precizia și concizia în răspunsul furnizat, căutîndu-se „acoperiri" prin recurgere la formulări vagi, generale, lipsite de consistență.

Șirul acestora ar putea fi completat și cu alte lipsuri. Îl încheiem nu înainte de a exprima nemulțumirea că întîlnim rar cazurile cînd candidatul aduce, în lămurirea problemei analizate, completări personale, exprimînd puncte de vedere originale, soluții experimentate, opțiunii pentru o variantă sau alta (evident motivate de verificarea practică a variantelor respective), prezentînd realizări personale care să evidențieze preocuparea pentru introducerea „noului" în circuitul practicii didactice.

Invitația de a aduce în cîntarul argumentelor teoretice și greutatea propriei experiențe nu înseamnă absolvirea candidatului de obligația de a dovedi că a acoperit corespunzător, din punct de vedere al documentării, problema discutată și nu se rezumă doar la exprimarea „părerii personale".

Este adevărat că în practica examinării, uneori, aceste inițiative sînt înăbușite, candidatului pretinzîndu-i-se să reproducă cît mai fidel textul din sursa documentară.

Încheiem această analiză cu unele aprecieri și recomandări privind alegerea temelor pentru lucrarea de grad și elaborarea acesteia.

Tematica pentru lucrările de gradul I a fost publicată în revista E.F.S. Ea acoperă o arie largă de probleme specifice tuturor nivelurilor și profilurilor de învățămînt : școli generale, gimnazii, licee, școli profesionale, școli speciale, școli sportive etc.

Lucrările pentru susținerea examenului pentru gradul I trebuie să se nască din dorința candidatului de a-și aduce contribuția calificată la clarificarea și adîncirea cunoașterii unor aspecte de conținut sau de metodică.

Ideea reținută prin citirea unei surse documentare, ideea născută ca efect al frămîntărilor și căutărilor, zi de zi, în legătură cu perfecționarea activității, ideea care se naște reflectînd admirativ sau critic la ceea ce am observat la colegii noștri pot constitui principalele surse care să determine tema și conținutul acestor lucrări.

Formularea unor ipoteze precise în legătură cu efectele scontate prin punerea în practică a acestor idei, formularea unor obiective precise ce urmează a fi verificate practic în legătură cu aceste ipoteze, stabilirea modificărilor ce se impun în conținutul și metodica lecțiilor pentru a putea verifica ipotezele respective, experimentarea lor practică, pe parcursul mai multor ani, controlul complex și riguros al efectelor obținute, înregistrarea, prelucrarea și interpretarea datelor obținute și desprinderea concluziilor ce se impun din aceste interpretări sînt principalele etape și condiția pentru elaborarea lucrării.

Am conturat cîteva dintre aspectele semnificative ale activității de perfecționare, desprinzînd ceea ce ni se pare esențial pentru continua ei îmbunătățire.

Educația fizică și sportul în învățămînt

MODIFICĂRILE UNOR INDICI BIOMOTRICI AI ELEVILOR DE LICEU PRIN MODELARE ŞI PROGRAMARE ALGORITMICĂ

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.
Prof. GHEORGHE PREDESCU
Liceul nr. 24 — Bucureşti

În ultima perioadă de timp se acționează tot mai mult în direcția măririi eficienței lecțiilor de educație fizică asupra creșterii indicilor de dezvoltare fizică și de capacitate motrică a elevilor. După părerea noastră, eficiența lecțiilor asupra îmbunătățirii potențialului biomotric al populației școlare poate spori prin :

— modernizarea mijloacelor și a tehnologiei didactice de acționare ;

— optimizarea conținutului și structurii lecției ;

— îmbunătățirea calității planificării procesului instructiv-educativ ;

— creșterea nivelului de pregătire al elevilor pentru activitatea independentă de educație fizică.

Lucrarea prezentă se înscrie în contextul acestor preocupări și își propune să cerceteze felul cum se modifică o serie de factori antropofiziometrici și motrici ai elevilor din anul II de liceu. Reamintim că modificările indicilor biomotrici ai aceluiași grup de elevi cînd se aflau în anul I le-am publicat în nr. 8/1975 al acestei reviste.

METODA DE LUCRU

Pentru cercetarea temei respective am efectuat un experiment pe două clase de elevi din anul II de la Liceul nr. 24 din București, în care am aplicat un plan calendaristic în a cărui elaborare am materializat în măsuri concrete specifice procesului de educație fizică ipotezele prezentate anterior după cum urmează :

— În privința modernizării mijloacelor și a tehnologiei didactice de acționare am pus accentul pe sporirea funcționalității mijloacelor în raport cu obiectivele pentru care sînt utilizate conform principiului modelării și

îndeosebi în cazul optimizării dezvoltării fizice, dezvoltării calităților motrice și consolidarea capacității de a practica unele ramuri sportive conform programei școlare. Pe plan tehnologic am extins folosirea aparatelor și obiectelor portabile și lucrul frontal și independent în marea majoritate a lecțiilor.

Îmbunătățirea planificării am realizat-o prin cantificarea deliberată a utilizării mijloacelor, prin asigurarea continuității, a măririi nivelului de efort în sisteme tematice de lecții, prin aplicarea unor elemente de învățămînt programat linear algoritmic îndeosebi în cazul inițierii în practicarea ramurilor sportive și în dezvoltarea calităților motrice și prin utilizarea verificării curente în sistemele tematice de lecții.

— Optimizarea conținutului și structurii lecțiilor a constat din : realizarea acordului, a concordanței dintre conținutul lecțiilor curente și obiectivele fundamentale ale educației fizice, orientîndu-ne după cerința ca în fiecare lecție să fie prezente verigi care să realizeze prin mijloace specifice cît mai multe dintre obiectivele educației fizice, contribuind la mărirea numărului de lecții care să conțină teme de optimizarea dezvoltării fizice. de dezvoltarea calităților motrice, atît a celora cu energetică anaerobă, cît și a celora cu energetică aerobă, și de inițiere în practicarea ramurilor de sport. De asemenea, optimizarea lecției am realizat-o printr-o mai bună utilizare a datelor de fiziologie și psiho-pedagogie de structurare și desfășurare a lecțiilor cu accent pe mărirea efortului fiziologic și volitiv și pe caracterul educativ al instruirii.

Îmbunătățirea nivelului de pregătire al elevilor pentru activitatea independentă de educație fizică s-a realizat prin : precizarea fondului și nivelului de cunoștințe tematice de specialitate și a tehnicilor individuale de educație fizică pe care elevii trebuie să le stăpînească și să le folosească în afara lecțiilor în regimul zilnic de activitate, cu intenția de a-i pregăti pentru activitatea de educație fizică de perspectivă.

Eficiența acestor ipoteze am verificat-o prin determinări de dezvoltare fizică și de capacitate motrică efectuate la finele anului I care vor servi ca mijloc de comparare și apreciere a progresului și la finele anului II.

Probele de capacitate motrică sînt axate în mare măsură pe actualul sistem de verificare și apreciere a gradului de pregătire al elevilor la educație fizică. Am recurs însă și la alte probe fiziologice și motrice pe care le considerăm ilustrative pentru a pune în evidență influențele specifice ale educației fizice pentru pregătirea tineretului școlar în vederea integrării sociale (tabelul 1).

REZULTATE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Indicii pe care-i prezintă lotul de elevi supuși experimentului sînt superiori mediei pe țară la înălțime, greutate și au aceeași valoare la perimetrul toracic. În această apreciere ne-am orientat după datele Institutului de igienă din 1976. Perimetrele brațelor, coapselor, abdomenului sînt superioare datelor puse în evidență de V. L. Dimitriu în 1973. Datele indicelui de nutriție arată că elevii respectivi prezintă o corpolență bună asigurînd caracterul proporțional al conformației corpului. Indicele de proporționalitate prezintă o valoare care ne arată persistența încă a sta-

Tabelul 1

Rezultatele privind optimizarea dezvoltării fizice

Nr. ert.	Indicii de dezvoltare fizică	Valoarea minimă	Valoarea maximă	Amplitudinea	Valoarea medie
1	Înălțimea (cm)	163	186	23	176,37
2	Bustul (cm)	83	98	15	89,70
3	Greutatea (kg)	46	83	37	65,95
4	Perim. toracic în repaus (cm)	70	95	25	83,87
5	Perim. toracic în inspirație (cm)	74	97	23	89,12
6	Perim. toracic în expirație (cm)	68	90	22	80,47
7	Elasticitatea toracică (cm)	6	11	5	8,45
8	Perim. braț repaus (cm)	22	31	11	25,77
9	Perim. braț contractat (cm)	24	34	10	29,35
10	Indice muscular braț (%)	—	—	—	13,0
11	Perim. coapsă repaus (cm)	41	67	26	52,85
12	Perim. coapsă contractat (cm)	43	68	25	54,37
13	Indice muscular coapsă (%)	—	—	—	2,7
14	Perim. abdominal în stînd (cm)	61	88	27	70,97
15	Perim. abdominal în culcat (cm)	62	91	31	71,62
16	Mobilitatea planului anterior (cm)	3	17	20	7,57
17	Mobilitatea planului posterior (cm)	92	118	26	105,24
18	Indicele de nutriție (gr/cm)	282	446	164	369
19	Indicele de proporționalitate (%)	—	—	—	50,9
20	Indicele de dezvoltare al toracelui (cm)	−10,5	−0,5	−10,0	−4,21

diului de proporționalitate macroschelică în care membrele inferioare sînt mai lungi decît bustul. Indicele de dezvoltare al toracelui prezintă încă valori negative care persistă și la începutul perioadei postpubertare fapt ce poate fi pus pe seama fenomenului de accelerația creșterii înălțimii corpului la generația actuală.

Valorile somatometrice menționate ne arată că grupul de elevi supus experimentului prezintă o dezvoltare fizică superioară valorilor medii pe țară (tabelul 2).

Indicii funcționali neuro-vegetativi pe care elevii studiați [1]) îi prezintă pun în evidență cîteva aspecte și anume :

— În privința reglării cardiace la efort standard nespecific (Proba Pachon-Martinet) evidențiem o reacție normotonă, remarcată prin echilibru simpatico-parasimpatic și de adaptare foarte bună la efortul standard pusă în evidență prin creșterea redusă a frecvenței cardiace (nu se depășesc în medie 120 de pulsații pe minut) și a tensiunii arteriale care nu crește decît cu 20 mm Mg cea maximă și cu 6 mm Mg cea minimă și prin revenire la repaus care este de 2 min. și 12 sec. pentru tensiune și de 2 min. și 54 sec. pentru puls.

— Puterea maximă aerobă pusă în evidență prin proba Astrand ne arată un consum maxim de oxigen de 2600 ml/min. și un volum maxim de O_2 pe kg/corp de 39,3 ml. Aceste valori sînt inferioare celor găsite de Astrand P. O. în 1952 și superioare datelor lui Cumming G. R. și Keyneș R. din 1967 care au găsit la subiecți de aceeași vîrstă care nu practică spor-

[1] Au fost cercetați 30% dintre elevii grupului desemnați prin randomizare în vederea determinării reglării cardiace (tabelul 3).

Tabelul 2

Rezultatele privind îmbunătățirea unor funcții organice

Nr. crt.	Indici funcționali		Valoarea minimă	Valoarea maximă	Amplitudinea	Valoarea medie
1	Reglarea cardiacă la efort standard (Proba Pachon-Martinet)	Frecvența cardiacă (clino)	16	22	7	18
		Frecvența cardiacă (orto)	19	26	7	21
		Frecvența cardiacă (după efort)	25	36	11	29
		Timpul de revenire (min.)	2	4	2	2 :54
		Tensiunea arterială (clino)	110	130	20	119
			60	85	25	70
		Tensiunea arterială (orto)	115	135	20	124
			60	95	35	79
		Tensiunea arterială (după efort)	135	158	23	143
			80	105	25	84
		Timpul de revenire (min.)	2	3	1	2 :12
2	Puterea maximă aerobă (ml/min)	Vmax 02	2 300	3 100	800	2 600
		Vmax 02/kg/corp	35,9	45,5	9,6	39,3
3	Capacitatea vitală (cm^3)		3 300	5 600	2 300	4 621
4	Indice respirator (Demeny)	(cm^3/kg)	—	—	—	70
5	Indice Lorentz	(cm^3/cm)	—	—	—	24,2

tul de performanță 2 400 ml/min. Pentru aceeași grupă de vîrstă Zamfirescu și Szőgy găsesc 2 940 ml/min. Absorbția de oxigen, pusă în evidență de noi, ne indică că subiecții prezintă o bună capacitate de efort aerob, însă nu s-a valorificat în mod superior tendința fiziologică care este constatată la această vîrstă ce este favorabilă măririi puterii maxime aerobe.

— Capacitatea vitală, indicele respirator Demeny și indicele Lorentz al subiecților noștri prezintă valori foarte bune ce sînt superioare celor puse în evidență de V. L. Dimitriu în 1973 și de A. Keresty în 1967. Aceste valori ne arată că subiecții cercetați prezintă o foarte bună ventilație externă.

Din datele prezentate în tabel privind dezvoltarea calităților motrice remarcăm faptul că la probele S.U.V.A. care testează nivelul de dezvoltare al acestora valoarea medie a colectivului cercetat depășește cu mult pe cea a notei 10.

La celelalte probe de capacitate motrică datele noastre (forța flexorilor, forța centurii scapulare și lombare) sînt superioare celor din literatura de specialitate.

Forța musculaturii extensoare a trunchiului (spate) pusă în evidență dinamometric prezintă 30,47 kgf, iar cea a flexorilor trunchiului (abdo-

Tabelul 3

Rezultatele privind dezvoltarea calităţilor motrice

Calităţile motrice şi probele specifice		Valoarea minimă	Valoarea maximă	Amplitudinea	Valoarea medie
1. Viteza de execuţie şi de deplasare	Alergare pe 50 m (sec)	8,1	6,4	1,7	6,88
	Flexia trunchiului din culcat înapoi pe 20 sec (nr. de ori)	12	27	15	21
	Extensia trunchiului din culcat înainte pe 20 sec (nr. de ori)	25	37	12	29
2. Detentă membre inferioare şi superioare	Săritura în lungime de pe loc (cm)	190	261	71	232,16
	Aruncarea înainte a greut. de 2 kg (m)	7,00	13,50	6,50	9,60
	Aruncarea înapoi a greut. de 2 kg (m)	8,50	18,50	10,00	12,59
3. Forţa segmentară	Flexori mîna dreaptă (kgf)	32	71	39	50,63
	Flexori mîna stîngă (kgf)	28	62	34	49,73
	Centură scapulară în tracţiune (kgf)	20	52	32	29,30
	Centură pelvină (lombară) (kgf)	95	180	85	130,30
	Extensori trunchi (spate) (kgf)	18	44	26	30,47
	Flexori trunchi (abdomen) (kgf)	17	45	28	26,16
4. Rezistenţă cardiorespiratorie şi musculară	Alergare 1000 m (min)	5 :30	2 :40	2 :50	3 :33
	Tracţiuni în braţe din atîrnat (nr. de ori)	3	16	13	8,80

men) este de 26,16 kgf. În lipsă de alte date nu putem face comparaţii. Noi le-am determinat printr-o metodă originală. Rezistenţa musculară a fost determinată numai la nivelul membrelor superioare prin tracţiuni din atîrnat. Valoarea medie este de 8,80 ori şi este superioară datelor puse în evidenţă de Nicu Alexe şi V. Mazilu în 1971 pe subiecţi de aceeaşi vîrstă.

Nivelul de dezvoltare al calităţilor motrice aşa după cum am arătat este superior valorilor existente pînă la această dată pentru nota 10, fapt ce ne confirmă superioritatea folosirii mijloacelor specifice pentru dezvoltarea calităţilor motrice aplicate în conformitate cu legitatea dezvoltării lor (tabelul 4).

Tabelul 4

Rezultatele privind inițierea în practicarea ramurilor sportive

Ramura sportivă	Valoarea minimă (note)		Valoarea maximă (note)	Amplitudinea	Valoarea medie (note)
1. Atletism	— Săritura în lungime cu un pas și jumătate (tehnică)	6	10	4	9,20
2. Gimnastică	— Linie acrobatică	5	10	5	8,75
	— Săritură cu sprijin prin ghemuire	6	10	4	8,50
3. Jocuri sportive	— Baschet (complex tehnico-tactic)	7	10	3	9,25
	— Baschet (joc bilateral)	5	10	5	8,50
	— Fotbal (joc bilateral)	5	10	5	8,75

Din notele acordate rezultă că elevii au reușit în mare măsură să-și însușească conținutul tehnico-tactic al ramurilor sportive respective și cu capacitatea de a participa la întreceri în aceste ramuri sportive la nivelul sportului de masă. Elevii cu aptitudini deosebite sînt cuprinși în grupe la școala sportivă și la alte cluburi din municipiu.

CONCLUZII

1. Sporirea eficienței lecțiilor de educație fizică asupra indicilor biomotrici ai elevilor se poate realiza prin mai multe căi. Datele constatate la grupul cercetat la sfîrșitul anului II confirmă că : modernizarea mijloacelor și a tehnologiei de acționare, optimizarea conținutului și structurii lecțiilor, modelarea, algoritmizarea și elementele de învățămînt programat, corelate în planificarea cantitativă, cît și ridicarea nivelului elevilor pentru activitatea independentă sînt factori care contribuie sigur la mărirea eficienței lecțiilor de educație fizică asupra potențării biomotrice a elevilor.

2. Căile utilizate de noi și-au dovedit eficiența și în ceea ce privește realizarea simultană a unor indici superiori în mod unitar atît la nivelul dezvoltării fizice, la nivelul funcțiilor organice, cît și la nivelul capacității motrice generale.

3. Cantificarea mijloacelor, evidența volumului de exerciții, efectuate de elevi, și sporurile realizate la nivelul dezvoltării fizice, al dezvoltării funcțiilor organice și al capacității motrice pot contribui în perspectivă la stabilirea unor tehnologii de acționare din ce în ce mai precise, ale căror rezultate să poată fi cît mai obiectiv apreciate, fapt ce va contribui la mărirea caracterului științific de desfășurare a procesului de educație fizică școlară.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28.II—2.III.1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului.

* * * : Programa de educație fizică pentru anii I—IV ai liceelor de cultură generală, aprobată cu nr. 82279/1972.

BRATU I. : Puncte de vedere privind conținutul și structura lecției de educație fizică în etapa actuală, rev. E.F.S., nr. 5/1976.

BRATU I., PREDESCU GH. : Modificarea unor indici biomotrici ai elevilor prin programare algoritmică, rev. E.F.S., nr. 8/1975, pag. 48.

DEMETER A. : Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, 1973.

DIMITRIU V. L. : Aspecte ale creșterii și dezvoltării corpului la elevi și eleve în perioada postpubertară, Palestra, I.E.F.S., 1973.

NICU A., MAZILU V. : Potențialul biomotric al populației școlare din anii I—IV de la liceu și învățămîntul profesional, Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S., București, 1971.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini, pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducere* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultate* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate, în mod obligatoriu, de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

OPTIMIZAREA DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE LA ELEVII DE VÎRSTĂ ŞCOLARĂ MICĂ PRIN CORECTAREA DEFICIENŢELOR FIZICE

Prof. ELENA MARINESCU
Şcoala generală Floreşti — Prahova

I. P. Pavlov spunea: „Ţinuta trebuie privită ca o anumită obişnuinţă motrică (stereotip dinamic), care se capătă prin dezvoltarea individuală a educaţiei. Reflexele condiţionate ale ţinutei corecte, care rezultă din procesul educării şi antrenamentului, se formează pe baza reflexelor necondiţionate ale aşa-numitei posturi a corpului".

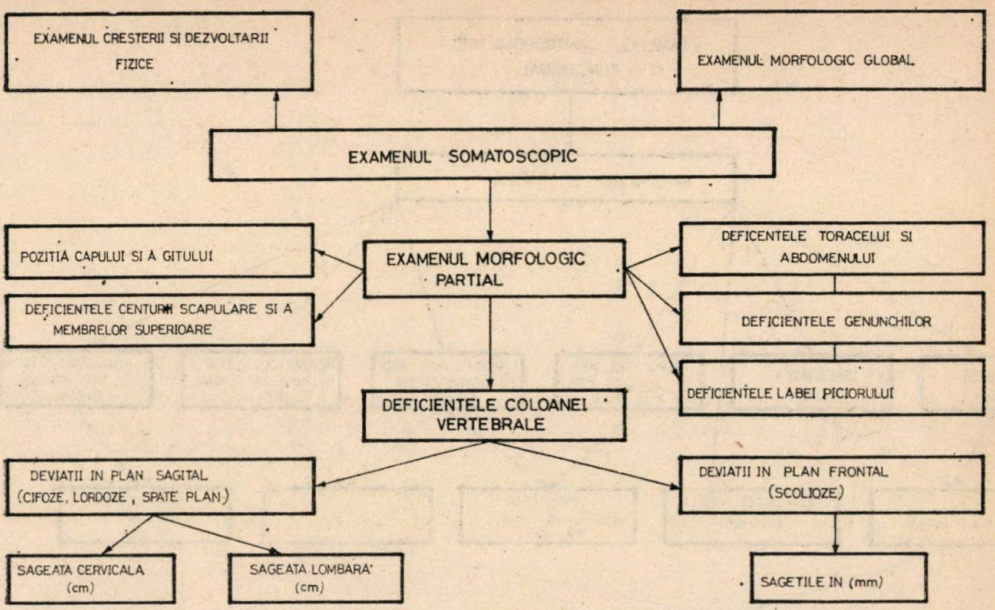
Astfel, trebuie educată la elevi dorinţa de a sta drept, de a avea o ţinută corectă şi corespunzătoare atît în menţinerea unei poziţii în ortostatism, cît şi în deplasare.

Pentru realizarea optimizării dezvoltării fizice armonioase trebuie să se ţină seama şi de particularităţile de vîrstă ale elevilor. În această perioadă se continuă fenomenul caracteristic de încetinire a ritmului de creştere şi de reducere a metabolismului. Capacitatea de coordonare a mişcărilor creşte pe măsura avansării în vîrstă (pe la 8—12 ani), cînd se completează mobilitatea şi diversitatea mişcărilor. Sistemul osos rămîne încă vulnerabil şi deformabil. Procesul de osificare fiind intens în regiunea toracelui şi a claviculei, apăsarea frecventă a toracelui de bancă sau de masă, poziţia incorectă în timpul efectuării lecţiilor pot duce uşor la deformarea lui şi, implicit, la modificări în circulaţia sanguină şi irigaţia generală a creierului, în respiraţie. La nivelul coloanei vertebrale, curbura cervicală şi toracală sînt la vîrsta de 7 ani relativ mai constante decît curbura lombară, dar o ţinută necontrolată, o poziţie nefirească de mai lungă durată (la o bancă prea înaltă, pe un scaun nepotrivit) pot duce la diferite deformări şi devieri ale coloanei vertebrale. În această perioadă copiii sînt foarte dinamici, dar obosesc repede, mai ales în exerciţii fizice, care cer o execuţie precisă. Dinamismul, nevoia de mişcare este foarte mare la această vîrstă, capacitatea funcţională a organismului în întregime este instabilă, ceea ce impune un regim de viaţă echilibrat, în care alternarea efortului intelectual cu odihna activă să se îmbine judicios cu o alimentaţie corectă, cu ore suficiente de somn, cu călirea organismului.

Lucrarea de faţă îşi propune să evidenţieze necesitatea utilizării exerciţiilor fizice cu caracter corectiv pe o scară mai largă în educaţia fizică a elevilor, a posibilităţilor existente în cadrul lecţiei pentru aplicarea lor în mod diferenţiat în funcţie de particularităţile somatice ale elevilor, precum şi a optimizării dezvoltării fizice armonioase, în vederea formării unui colectiv omogen.

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1976, pag. 14

PLANSA 1

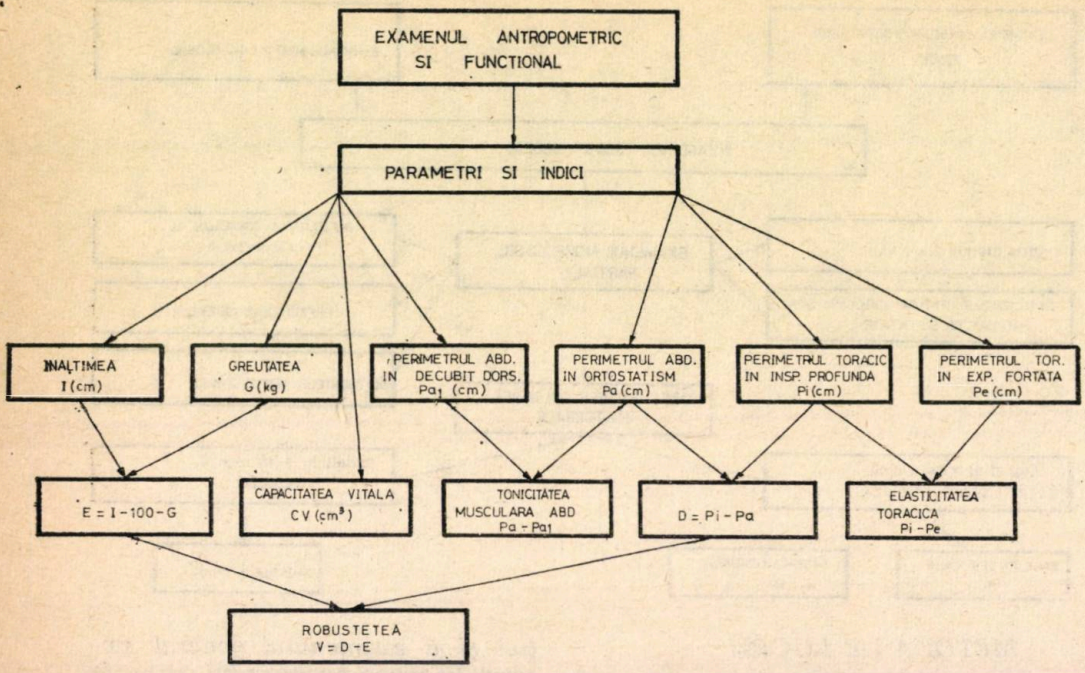


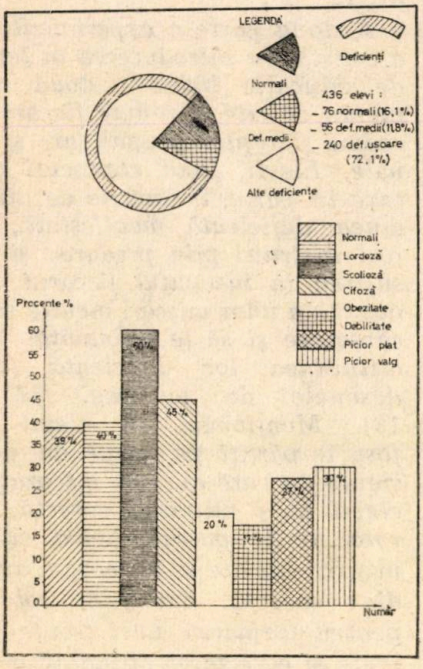
METODA DE LUCRU

Cercetarea pe care am efectuat-o a avut un lot de 436 de elevi din clasele I—IV (grafic I) și s-a desfășurat pe un parcurs de cîțiva ani, astfel : din octombrie 1972—mai 1974 la Școala generală nr. 3 din București și din septembrie 1974—februarie 1976 la Școala generală nr. 1 Florești-Prahova. Metode de lucru : observația, ancheta, chestionarul și experimentul (constituit din două părți, prima parte constînd în examinarea somatoscopică și antropometrică a elevilor — (planșele 1 și 2). Materialele folosite : cîntarul — pentru determinarea greutății, taliometrul — pentru stabilirea înălțimii, panglica metrică — pentru măsurarea perimetrelor, spirometrul — pentru stabilirea capacității vitale, firul cu plumb — pentru aprecierea deviațiilor vertebrale scoliotice ; în lipsa riglei speciale, deviațiile cifolordotice au fost măsurate la perete. Examenul somatoscopic s-a efectuat după metoda observației și a examenului general extern. În urma examenului, situația a fost cea reprezentată în graficul nr. 1.

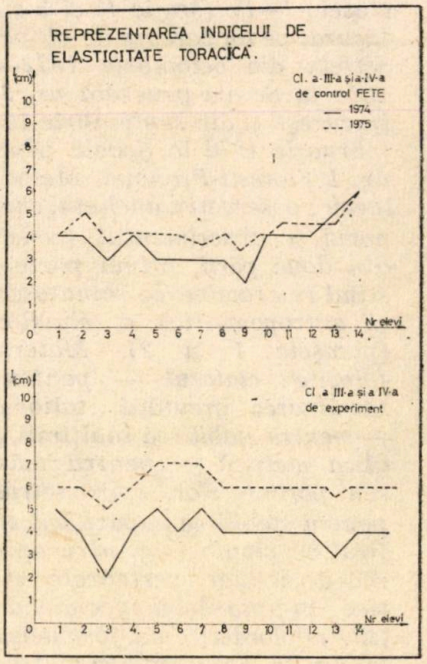
A doua parte a experimentului a constat în introducerea în lecția de educație fizică a două momente de cîte 4 minute fiecare în cadrul verigilor pregătitoare și finale. Elevii, fiind cunoscuți fiecare în parte, în funcție de atitudinea deficientă manifestată, au fost instruiți prin predarea și însușirea la începutul fiecărui trimestru a unor mișcări menite să le corecteze și să le îmbunătățească atitudinea lor deficientă (vezi desenele de la pag. 17 și 18). Menționăm că elevii au fost împărțiți pe grupe de deficiențe în care au fost integrați și elevii cu o atitudine corectă, cărora nu le puteau dăuna cîteva mișcări menite să formeze o atitudine corectă. Exercițiile folosite pentru formarea unei ținute corecte și corectarea atitudinilor deficiente au fost efectuate sub

PLANSA 2

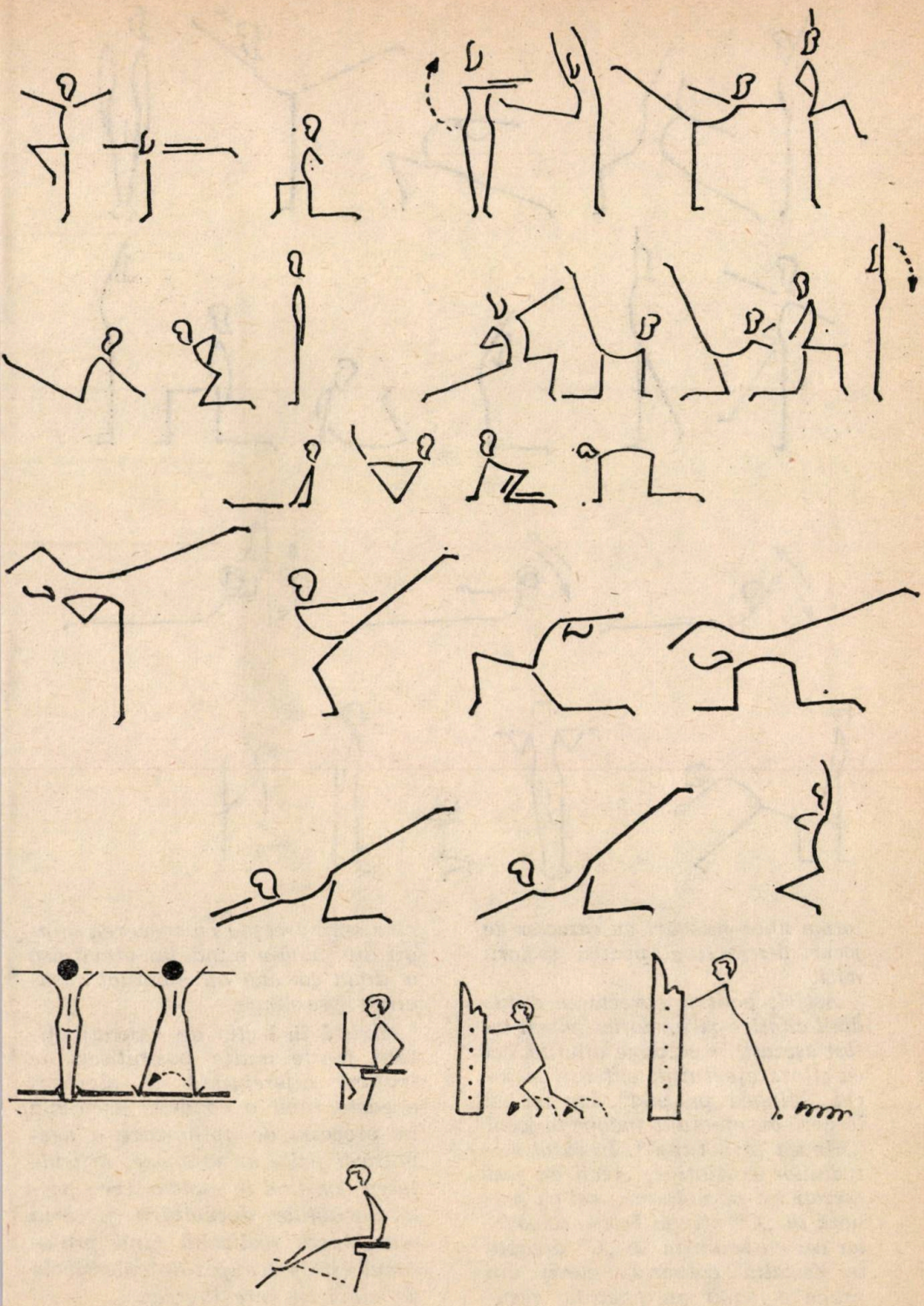


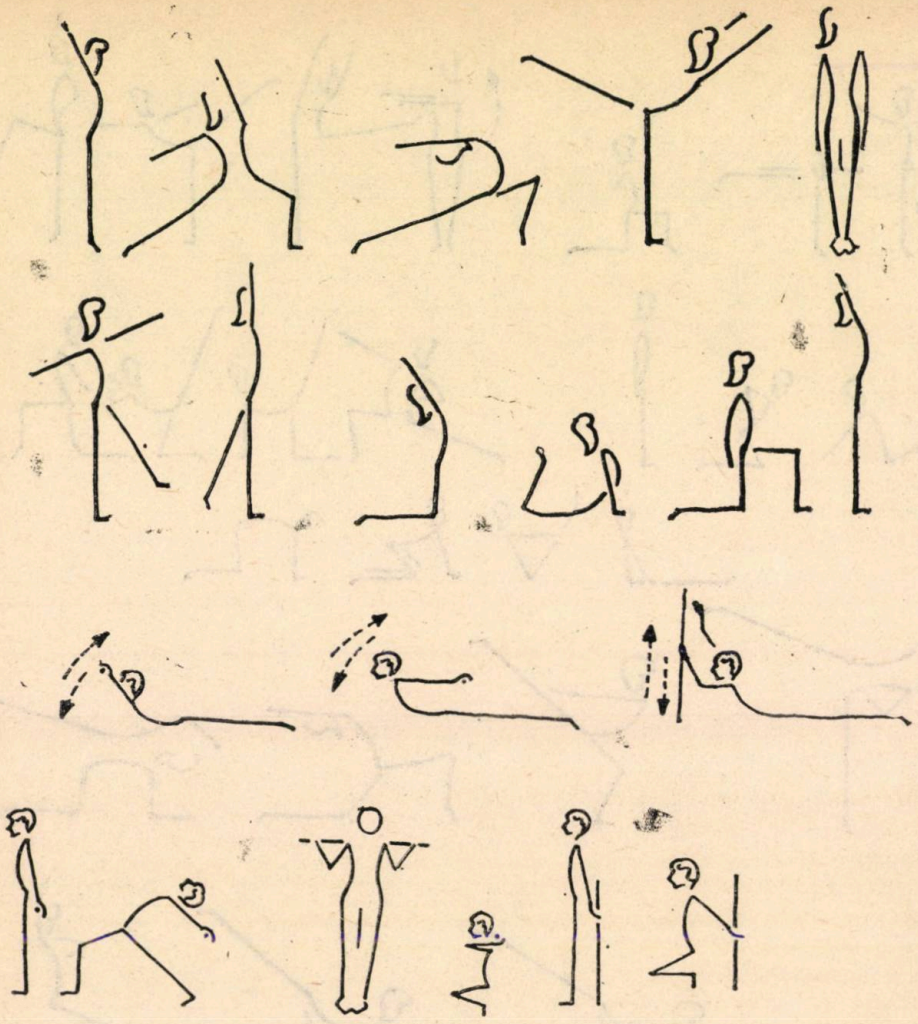


Grafic I



Grafic II





forma unor mișcări cu caracter de jocuri distractive pentru școlarii mici.

Astfel, pentru corectarea atitudinii cifotice și lordotice, elevii au fost așezați în coloane diferite, cei cu cifoze efectuînd extensii în jocul „Mingea pe pod", iar cei cu lordoză au efectuat îndoiri în jocul „Mingea prin tunel". În cazul atitudinilor scoliotice, elevii au fost așezați tot pe coloane : cei cu scolioză în „C" stînga într-o coloană, iar cei cu scolioză în „C" dreapta în cealaltă coloană; elevii din prima coloană au executat răsucire spre dreapta cu trecerea mingii din mînă-n mînă, iar elevii din a doua coloană au efectuat răsucirea spre stînga.

Există în lecția de educație fizică foarte multe posibilități de tratare diferențiată a elevilor, aceasta fiind o condiție esențială în procesul de optimizare a dezvoltării fizice armonioase, dificultatea constînd în cunoașterea particularităților dezvoltării fiecărui elev, lucru realizabil cînd profesorul este preocupat de colectivele de elevi cu care lucrează.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

După examinarea elevilor, s-au întocmit tabele centralizatoare nominale cu deficiențele fizice, cu parametri și indici. Din analiza acestor tabele reies clar îmbunătățirile care s-au înregistrat la elevii de experiment, față de elevii care au servit de control.

În urma sintezei cercetării privind optimizarea dezvoltării fizice, prin corectarea deficiențelor fizice la cei 218 elevi (alți 218 servind de control) s-au consemnat determinările deficiențelor fizice separat pe categorii de vîrstă și sex.

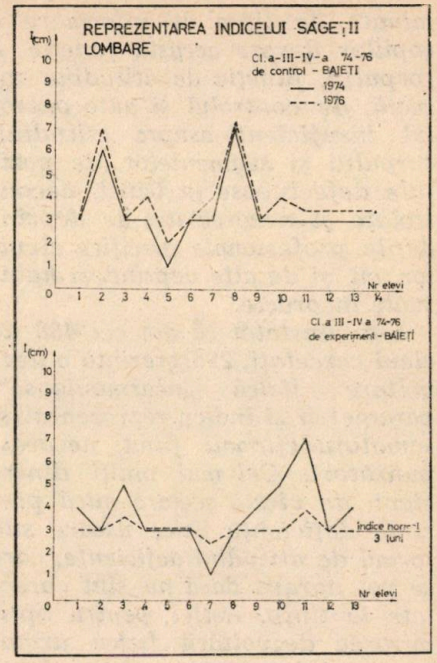
Pe baza măsurătorilor făcute s-au calculat pentru fiecare elev, atît la începutul, cît și la sfîrșitul anului școlar, indicele de elasticitate toracică, indicele capacității vitale, indicele de robustețe, indicele tonicității musculare abdominale, indicele de elasticitate vertebrală (săgeata cervicală, lombară), săgețile curburilor scoliotice.

Analizînd parametrii determinați inițial și în final și prin calculul indicilor consemnați în tabelele centralizatoare, s-au obținut rezultate satisfăcătoare, elocvente în graficele II, III, IV.

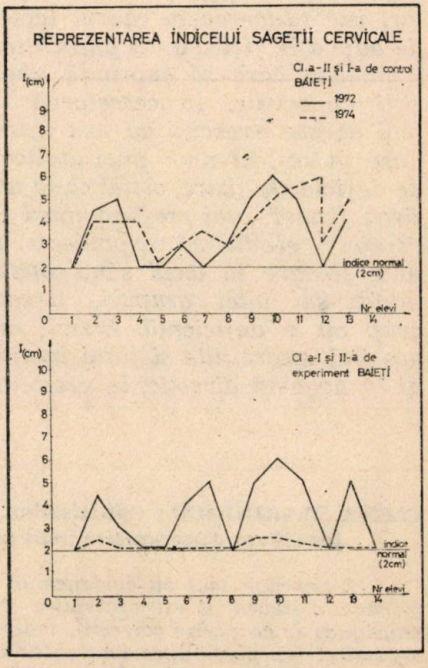
CONCLUZII

Cercetările efectuate în trecut și cea prezentă scot în evidență faptul că școlarii prezintă deficiențe fizice, care pentru alte materii sînt indiferente, dar pentru educația fizică reprezintă un aspect important.

Deficiențele cele mai frecvente depistate în urma celor patru ani de cercetare sînt cele de grad ușor. Ele au o etiologie funcțională externă organismului, fiind deter-



Grafic III



Grafic IV

minate de lipsa de informare a copiilor despre această funcție a corpului, funcția de atitudine corectă, de controlul și autocontrolul insuficient asupra atitudinii corpului și segmentelor, de pozițiile defectuoase în bănci, necontrolate și necorectate, de deprinderile profesionale specifice elevilor, cît și de alte deprinderi habituale incorecte.

S-a constatat că din cei 436 de elevi cercetați, 296 prezintă o dezvoltare fizică „nearmonioasă", parametrii și indicii reprezentativi somatofuncționali fiind necorespunzători. Cei mai mulți dintre elevii de vîrstă școlară mică prezintă deficiențe fizice ușoare sub formă de atitudini deficiente, care se pot agrava dacă nu sînt corectate la timp. Astfel, pentru optimizarea dezvoltării fizice armonioase sînt necesare examenul somatoscopic și antropometric la începutul și sfîrșitul fiecărui an școlar, introducerea în cadrul lecției de educație fizică a cel puțin două momente care să cuprindă exerciții corective. În cercetarea de față aceste exerciții au fost introduse în cadrul unor mici ateliere, de deficiențe fizice, astfel că la auzirea frazei „noi creștem mari și voinici" elevii se răspîndeau în sală, fiecare la locul său, constituindu-se mici grupuri, fiecare grup cu o deficiență. Elevii, cunoscînd exercițiile și fiind instruiți în această direcție, le executau cu ușurință sub supravegherea atentă a profesorului. De asemenea, s-au folosit și jocurile de mișcare atractive pentru cei mici și care, dacă sînt bine alese, pot remedia atitudinile deficiente.

BIBLIOGRAFIE

BALLAND H., GROZELIER L. : La gymnastique corectiv, Ed. Legrand et Bertrand J., Paris, 1956.

BELLOIU M. : Cercetarea potențialului biologic la tineri, Ed. medicală, București, 1972.

CEAUȘESCU N. N. : Rolul educației fizice în formarea omului, Ed. Stadion, 1972.

FOZZA C. : Îndrumar privind corectarea deficiențelor fizice la elevi, M.E.I., București, 1972.

IONESCU A., MOȚET D. : Corectarea deficiențelor fizice la copiii de vîrstă școlară, Ed. didactică și pedagogică, 1964.

IONESCU A., MAZILU V. : Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

LE BOULCH J. : Educarea și reeducarea atitudinii, rev. Educație fizică și sport, nr. 84, 1967.

RUFFIER J. E. : Traité pratique de gymnastique medicale, Paris, 1961.

VAYER P. : L'éducation du schéma corporel clé de voute de l'éducation du jeun enfant, La revue de l'éducation physique, nr. 12, mars, 1972, pag. 23—44.

ELENA MARINESCU : Optimisation du développement physique harmonieux chez les élèves d'âge scolaire petit par la correction des déficiences physiques

L'ouvrage met en évidence le fait que pour la formation d'un collectif homogène d'élèves, il est nécessaire d'utiliser, parmi d'autres moyens, les exercices physiques à caractère correctif, mais sur une echelle beaucoup plus large que celle ordinaire, les possibilités existantes dans le cadre de la leçon pour l'application de ces exercices de manière différenciée, par rapport aux particularités somatiques des élèves. En guise d'argumentation est présentée — comme méthode de travail, résul-

tats et discussions, conclusions — l'expérience effectuée par l'auteur sur un lot de 436 élèves des classes I—IV, sur le parcours de quelques années, à l'Ecole générale no. 3 de Bucarest, et à l'Ecole générale no. 1 de Floreşti-Prahova. L'argumentation est également soutenue par des planches, des graphiques et des photos.

ELENA MARINESCU : Optimization of the Small Pupils' Physical Growth by Correction of Physical Deficiences

The article evidences that a homogeneous team of pupils can be obtained by using corrective physical exercises on a larger scale than usual, by turning to best account the existing possibilities so as to use these exercises according to the somatic particularities of each pupil. The authoress describes her method of work, results and discussions, with emphasis on conclusions. Underlying them was an experiment she carried out with 436 pupils of the General School No. 3 in Bucharest and the General School No. 1 of Floreşti — Prahova, from the 1st to the 4th forms along several years. Photoes, graphs and drawings are also appended for the sake of argumentation.

„Educaţie fizică şi sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

„Educaţie fizică şi sport" — în toate bibliotecile de specialitate!

Nu uitaţi, un consultant totdeauna la dispoziţia dv. în orice parte a ţării, revista „Educaţie fizică şi sport".

„Educaţie fizică şi sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educaţie fizică şi sport" se fac prin oficiile şi agenţiile P.T.T.R., factorii şi difuzorii de presă.

ÎNVĂŢAREA JOCULUI DE HANDBAL PRIN JOCURI DE MIŞCARE ŞI PREGĂTITOARE (IV)

Prof. GHEORGHE PREDESCU
Prof. HORIA ALEXANDRESCU

Materialul de faţă reprezintă o continuare a capitolului referitor la învăţarea **ţinerii, prinderii şi pasării.** După cum am arătat în nr. 6 al revistei, jocurile destinate acestui capitol au fost împărţite în **Jocuri de ţinere şi manevrare a mingii** (pe care le-am prezentat în numărul amintit) şi **Jocuri care folosesc pasa.** Asupra acestora din urmă ne vom opri astăzi, precizînd că pasa va fi învăţată prin ambele sale componente — prinderea şi aruncarea.

Iată acum jocurile pe care le propunem :

1. **FEREŞTE CAPUL.** Colectivul este împărţit pe grupe de cîte 8—10 elevi, grupele fiind aşezate în coloană, unul cîte unul, înapoia unei linii trasate pe sol. La doi-trei paşi în faţa liniei se marchează o altă linie, de aruncare, pe care stă un elev, desemnat drept căpitan de echipă. La semnalul profesorului, căpitanul de echipă aruncă mingea spre primul din şir, care o prinde şi i-o pasează înapoi, după care se ghemuieşte. În continuare, căpitanul va pasa următorului jucător, care se ghemuieşte la rîndul său ş.a.m.d. După ce căpitanul a primit mingea de la ultimul din coloană ridică braţul semnalînd terminarea jocului. Concursul se desfăşoară de mai multe ori, cîştigînd echipa care a cumulat mai multe puncte.

2. **MINGEA ÎN ZIG-ZAG.** Jucătorii sînt împărţiţi pe grupe, fiecare grupă aşezîndu-se pe două rînduri, faţă în faţă, la distanţă de 2—3 m. Menţinînd poziţia fundamentală de atac, jucătorii prind şi pasează mingea pe o linie în zig-zag, balonul fiind pus în joc din flancul drept al fiecărei grupe. Cîştigă grupa care a transmis cel mai repede mingea (fig. 1).

Variantă. Se pot folosi mai multe mingi, care se pun în joc succesiv, din acelaşi flanc.

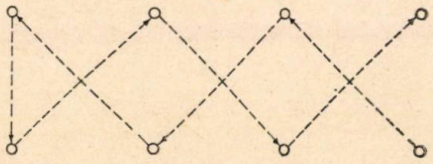


Fig. 1 Mingea în zig-zag

3. **ATINGE MINGEA.** Colectivul este împărţit în două sau trei grupe, care formează cercuri. În centrul acestora sînt plasaţi unul sau doi jucători. Elevii de pe circumferinţa cercului îşi pasează mingea între ei — în poziţie fundamentală de atac (corectată în permanenţă de profesor) — în timp ce jucătorii aflaţi în interiorul cercului încearcă să atingă (intercepteze) mingea. Pentru dinamizarea jocului, se poate trasa apărătorilor sarcina de a ataca adversarul cu mingea. În cazul atin-

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1976, pag. 22

gerii sau interceptării mingii, apărătorul schimbă locul cu cel care a pasat.

4. **VÎNĂTORUL ISCUSIT.** Colectivul dispus ca la jocul anterior. Fiecare „cerc" folosește pentru pasare 2—3 mingi. Apărătorii, plasați în interior, trebuie să atingă (intercepteze), însă, doar o singură minge, care are un semn distinct, ușor de observat.

5. **LUPTA PENTRU MINGE ÎN CERCURI.** Se desenează pe sol un număr de cercuri egal cu jumătate din numărul colectivului. Fiecare cerc va fi ocupat de cîte un jucător, restul elevilor răspîndindu-se în spațiul dintre cercuri. Elevii aflați în cercuri își pasează între ei o minge, în timp ce ceilalți aleargă prin spațiul dintre cercuri încercînd să intercepteze. Cînd unul dintre elevi a reușit interceptia anunță cu glas tare : „Schimbați locurile !" La acest semnal, jucătorii aflați în cercuri își părăsesc locurile ,trecînd fiecare în alt cerc. În acest timp, însă, și jucătorii din echipa de interceptie pot încerca să ocupe cercuri. Jocul continuă cu noile echipe formate (fig. 2).

6. **MINGEA PESTE ȘNUR.** Terenul de joc este împărțit în două de o sfoară, o bancă etc. Colectivul este împărțit la rîndul său în două echipe, fiecare dintre acestea avînd ca sarcină să prindă și să rearunce mingea în spațiul de joc advers. Se precizează că elevii nu au voie să arunce mingea intenționat în sol. Scăparea mingii se penalizează cu un punct.

7. **ÎNTRECERE CU PASE ÎN DOI.** Colectivul se împarte pe echipe, fiecare echipă fiind așezată

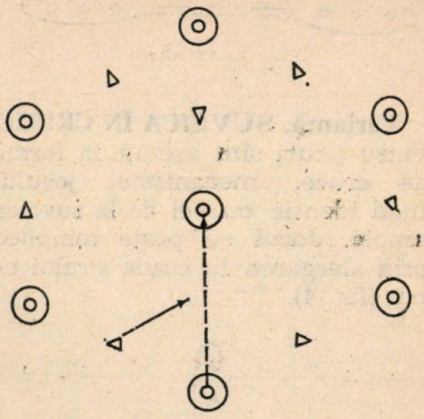


Fig. 2 Lupta pentru minge în cercuri

pe perechi, în adîncime. Prima pereche din fiecare formație pornește în alergare pînă la un semn dinainte stabilit, pasîndu-și o minge. După ocolirea semnului, urmează întoarcerea la șiruri în același fel, mingea fiind apoi pasată perechii următoare.

8. **ARUNCĂ MINGEA.** Jucătorii așezați pe echipe cu efectiv egal, înapoia unei linii de plecare. La 5—7 m în fața lor se trasează o altă linie, de sosire. Primul jucător din fiecare șir aleargă spre linia de sosire, de unde pasează mingea următorului, care va proceda în același fel. Se precizează că jucătorii se pot înapoia la urma propriului șir sau se opresc pe linia de sosire, care va deveni, la reluarea jocului, linie de plecare.

9. **SUVEICA.** Colectivul împărțit pe mai multe șiruri egale, care se așează față în față, două șiruri formează o echipă, avînd la dispoziție o minge. La semnal, jucătorul cu mingea pasează primului din șirul opus, după care trece la urma propriului șir. Cîștigă echipa care revine prima în formația inițială (fig. 3).

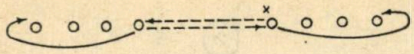


Fig. 3 Suveica

Variantă. SUVEICA ÎN CRUCE. Patru șiruri sînt așezate în formă de cruce, mecanismul jocului fiind identic cu cel de la suveica simplă. Jocul se poate complica prin alergarea la coada șirului opus (fig. 4).

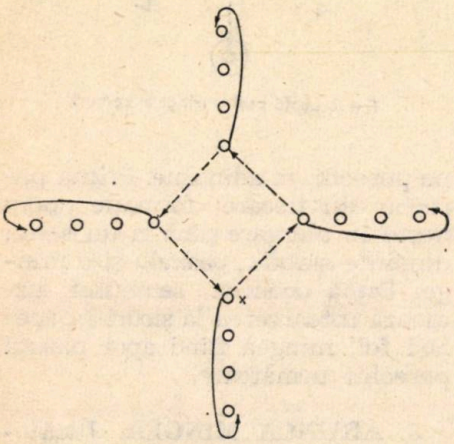


Fig. 4 Suveica în cruce

10. **LEAPȘA PE PERECHI PASÎND.** Colectivul împărțit pe perechi, fiecare pereche avînd repartizată cîte o minge. În timp ce pasează, perechile sînt urmărite de alte perechi, „prinzătoare", care pasează la rîndul lor, dar au în plus sarcina de a atinge (prinde) unul dintre celelalte cupluri.

11. **MINGEA SALVEAZĂ.** Jucătorii sînt răspîndiți pe tot terenul. Ei aleargă pasîndu-și o minge. Un „prinzător" îi urmărește trebuind să atingă pe unul dintre participanți. „Prinzătorul" va urmări întotdeauna numai jucătorii care nu se află în posesia mingii, pentru că atingîndu-l pe cel cu mingea rolurile nu se inversează. Trebuie, deci, ca atenția întregului colectiv să se îndrepte spre jucătorul urmărit, căruia i se va pasa mingea salvatoare în timp util.

12. **MINGEA LA COLȚURI.** Se delimitează un dreptunghi de joc, împărțit în două de o linie. La fiecare colț al terenului se desenează un cerc cu diametrul de 1,5—2 m. Jucătorii sînt împărțiți în două echipe egale, fiecare formație ocupînd cercurile din colțurile terenului advers. Echipa care are mingea pasează, mișcîndu-se pe toată suprafața terenului propriu, căutînd să prindă momentul favorabil pentru a pasa unuia dintre coechipierii aflați în cercurile din terenul advers. Reușita se punctează. În acest timp, formația adversă caută să intercepteze, deplasîndu-se în poziție fundamentală în terenul său. Dacă prinde mingea, rolurile se schimbă.

Indicație. Pentru a evita tendința jucătorilor de a supraveghea „om la om" echipierii din cercuri, se trasează un semicerc de 2—3 m în jurul „colțului", în care apărătorul nu are voie să pătrundă (fig. 5).

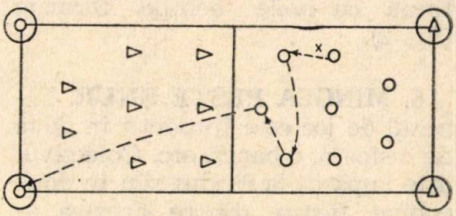


Fig. 5 Mingea la colțuri

Variantă. Jucătorii pot trece — prin pase — în terenul advers, jocul apropiindu-se în acest fel de jocul de handbal.

13. **MINGEA LA CĂPITAN.** Colectivul împărțit în două echipe — „roșii" și „albaștri". Pe mijlocul

terenului de joc se trasează o linie de centru, de o parte și de alta a acesteia desenîndu-se cercuri cu raza de 75 cm, dispuse în semicerc, în număr egal cu jumătate din numărul jucătorilor unei echipe. Jumătate din echipa „roșilor" se așează într-o parte a terenului, în cercuri, avînd rol de prinzători, iar jumătate din „albaștri" sînt plasați cîte unul lîngă fiecare cerc din același cîmp, avînd rol de apărători. În cealaltă parte a terenului rolurile sînt inversate. Cercul plasat cel mai departe de centru este ocupat de căpitanul echipei.

Jocul constă din pasarea mingii între jucătorii unei echipe, care caută să o paseze propriului căpitan, reușita fiind marcată de un punct. Adversarii plasați în fața cercurilor caută să intercepteze balonul.

Reguli : Mingea nu poate fi transmisă direct la căpitan, ci numai prin intermediar, care se află tot în cerc ; jucătorii din cercuri nu au voie să iasă, dar nici apărătorii nu au dreptul să pătrundă în cercuri (fig. 6).

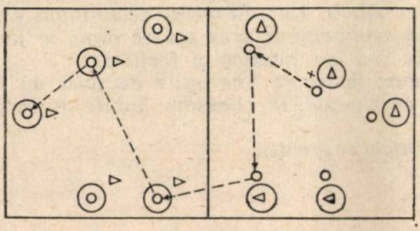


Fig.6 Mingea la căpitan

Varianta 1. În aceleași formații și în aceeași așezare, elevii pot trece prin pase în terenul advers, depășind linia de centru și apropiindu-se astfel de cei din cercuri.

Varianta 2. Fiecare echipă are doar căpitanul într-un cerc din terenul advers (sau în semicercul terenului de handbal), iar coechipierii caută ca prin pase din deplasare și pătrunderi să transmită mingea căpitanului luptînd cu adversarii.

14. **MINGEA IUTE.** Pe un teren de volei sau de baschet se desenează patru cercuri cu diametrul de 2 m, care delimitează un spațiu de joc în formă de pătrat cu latura de 10 m. Jucătorii sînt împărțiți în două echipe egale (echipa de la prindere și cea de la bătaie). Prinzătorii ocupă toate cercurile cu o parte din jucători, restul — cu excepția căpitanului — răspîndindu-se în spațiul dintre cercuri. Pe una din laturile terenului, în afara cercurilor ,se trasează o linie de plecare, în spatele căreia se află echipa de la bătaie, cu jucătorii așezați în flanc cîte unul, tot aici aflîndu-se și căpitanul echipei de prinzători.

După ce echipele și-au ocupat locurile, căpitanul prinzătorilor aruncă mingea de handbal deasupra liniei de plecare. Primul jucător de la bătaie, care a ieșit din rîndul echipei sale și s-a plasat lîngă căpitanul echipei de la prindere, lovește mingea cu palma sau pumnul (sau o prinde și o aruncă în teren), căutînd să o trimită cît mai departe în interiorul spațiului de joc, în așa fel încît jucătorii adverși să nu o poată prinde cu ușurință. Imediat după ce a lovit mingea, el pornește în alergare în jurul spațiului de joc, ocolind cercurile și oprindu-se doar atunci cînd ajunge din nou pe linia de plecare. Jucătorii de la prindere, însă, culeg mingea și o pasează primului elev din cerc, mingea trecînd apoi obligatoriu prin celelalte trei cercuri și ajungînd din nou la căpitan. Dacă mingea ajunge mai repede la căpitan, urmînd obligato-

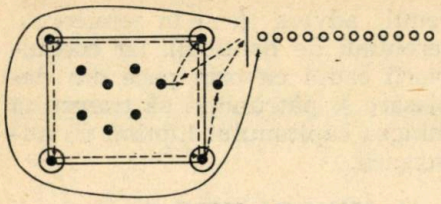


Fig. 7 Mingea iute

riu traseul prin cele patru cercuri din colțuri, decît ajunge jucătorul de la bătaie înapoi pe linia de sosire ,echipa de la prindere obține un punct. Dacă, însă, jucătorul care aleargă este mai iute decît mingea, echipa de la bătaie obține punctul (fig. 7).

15. MINGEA LA INSTRUCTOR. Două sau mai multe cercuri, în mijlocul cărora se găsește cîte un elev mai îndemînatic, acesta avînd o minge. El va pasa, pe rînd, tuturor jucătorilor aflați pe circumferința cercului, reprimind-o de la fiecare în parte. Se punctează în funcție de viteza paselor.

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Apprentissage du jeu de handball par des jeux dynamiques et de préparation (IV)

L'article représente la suite du chapitre qui contient l'apprentissage du tenu, de la réception et de la passe dans le jeu de handball. Les éléments techniques ont à la base la passe du ballon, qui reprèsente un mouvement très utilisé dans le jeu. Si la passe est bien apprise, l'apprentissage du jeu est beaucoup facilité.

Pour venir à l'aide des sportifs, les auteurs donnent une suite de jeux où la passe est utilisée : attention à la tête, la balle en zig-zag, le chasseur habile, la lutte pour le ballon en cercles, etc.

Ces jeux intéressants sont décrits dans l'article respectif.

GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Handball Playing by Movement Games Preparation and Exercises (IV)

This is a sequel of the chapter referring to the capture, catching and passing of the ball in handball playing. The techniques are based on the passing of the ball, a most important element resorted to in the game. The learning of passing the ball includes the learning of the game.

The authors provide a number of games using the passing techniques such as those avoiding hand striking, zig-zag passing of the ball, the skilful hunter, the circle fight for the ball.

The authors evidence the importance of the games and exercises.

INIŢIERE ÎN GIMNASTICĂ
BARA FIXĂ (I)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I.E.F.S.

1. SCURTĂ CARACTERIZARE A PROBEI

Bara fixă este probă a poliatlonului masculin, cu un variat arsenal de exerciţii, şi se caracterizează prin dinamism foarte crescut. Prizele, poziţiile sînt menţionate în diferite lucrări, în scopul cunoaşterii aprofundate a probei încă de la vîrste mici. Dinamismul este determinat de structuri de mişcări, şi anume : balansări, rotări, desprinderi — reapucări, urcări, întoarceri în jurul axului longitudinal al corpului, coborîri simple sau complexe. În principiu, toate mişcările trebuie să aibă o amplitudine maximă în raport cu cerinţele specifice probei şi cu profilul morfofuncţional al executantului. Marea majoritate a exerciţiilor sînt constituite din lanţuri biomecanice închise, indiferent de modalitatea de apucare a barei. Mişcările, care pe lîngă mîini implică şi contactul altor părţi ale corpului, sînt din ce în ce mai puţine. Pentru copii, însă, această modalitate de lucru este adecvată în sensul că o parte din efortul braţelor poate fi preluat, canalizat spre alte segmente ale corpului.

La bara fixă s-au înregistrat progrese spectaculoase. Este suficient să amintim desprinderile cu reapucare, în care gimnastul zboară la înălţime apreciabilă peste aparat sau coborîrile prin triplusalt înapoi grupat, dublusalt înapoi întins etc. Toată gama tehnicii şi metodicii trebuie subordonată acestei perspective pe care au deschis-o cei mai buni gimnaşti din lume. Din punct de vedere compoziţional, bătălia se dă între exerciţiile „maraton", stilizate la maximum, dar fără elemente de risc, şi între exerciţiile cu elemente surpriză, de o mare dificultate, în care îndrăzneala şi curajul gimnaştilor sînt împinse pînă în apropierea limitelor posibilităţilor umane.

2. TEHNICA ŞI METODICA UNOR MIŞCĂRI LA BARA FIXĂ

2.1. Subbalansare

Subbalansarea se aseamănă cu luarea elanului prin bici-balans şi cu îndreptarea. Ne vom referi în continuare la subbalansarea coborîre. Din atîrnat, gimnastul execută o flexie abdominală în atîrnat echer urmată de extensia accentuată a corpului ; secvenţa ur-

mătoare este constituită dintr-o flexie și mai pronunțată la nivelul articulațiilor coxo-femurale ; proiectarea întregului corp pe lîngă bară sub un unghi de 45° constituie faza premergătoare zborului. Zborul se realizează cu corpul în extensie, iar aterizarea se execută ca în oricare coborîre de pe aparat (fig. 1).

Fig. 1

2.2. **Metodica învățării**

— Din atîrnat, gimnastul execută flexii și extensii ale corpului (fig. 2).

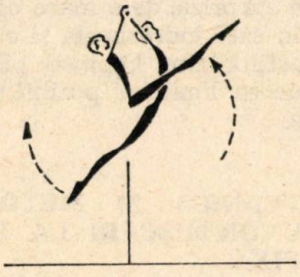


Fig. 2

— Balansare înainte-înapoi cu ajutorul unui partener care se situează în lateral față de executant (fig. 3).

— Din atîrnat la bara înaltă a paralelelor inegale, trecere în extensie peste bara joasă, cu desprindere ; partenerul acordă asistența necesară în dreptul barei joase (fig. 4).

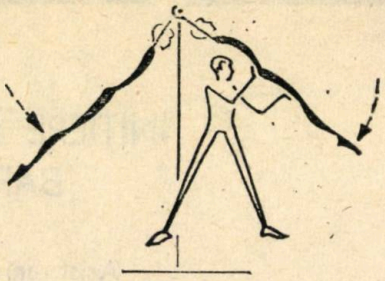


Fig. 3

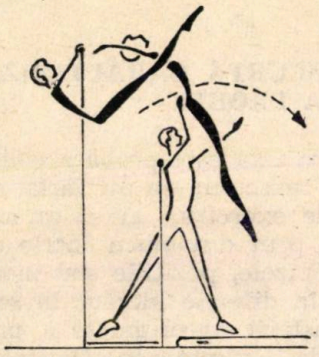


Fig. 4

— Din stînd cu fața spre helcometru, de mînere apucat, ridicarea brațelor sus și extensii active de brațe (fig. 5).

— Din atîrnat la bara fixă joasă, trecere în extensie peste un „îngrăditor de mișcare", părăsirea barei și aterizare în stînd (fig. 6).

— Executarea mișcării la bara înaltă zburînd peste un „îngrăditor de mișcare" (fig. 7) cu aterizare pe saltele moi, suprapuse.

O atenție deosebită în învățare trebuie acordată zborului corpului în extensie ; în această fază, solul nu poate fi controlat de analizatorul vizual și, în consecință, pentru o corectă aterizare, se vor exersa sărituri în adîncime de la înălțimi din ce în ce mai mari, cu privirea sus.

Subbalansarea se poate executa din sprijin pe bara fixă, din sprijin cu întoarceri în atîrnat (180°),

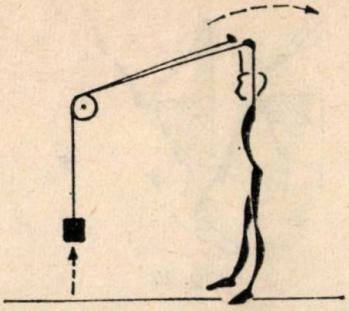


Fig. 5

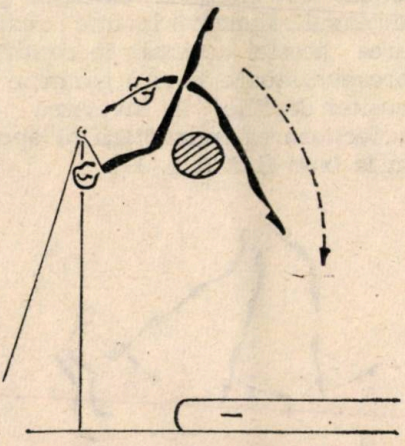


Fig. 6

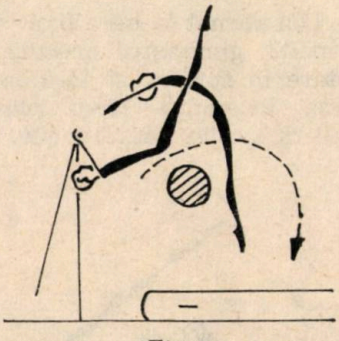


Fig. 7

mixt apucat, iar din atîrnat în atîrnat mixt apucat cu întoarcere de 180°, precum şi din atîrnat în stînd, cu întoarceri de 90°, de 180°, de 270°, de 360° şi chiar mai mult.

2.3. Îndreptare în sprijin

Din stînd la o depărtare de 1,5 m de bara fixă, gimnastul execută o săritură în atîrnat cu corpul în echer. Săritura este de aşa natură încît la plecare corpul trebuie să se balanseze înainte de la o înălţime suficient de mare. Prin urmare, săritura este iniţial înaltă, după care urmează deplasarea corpului înainte (fig. 8). Progresiv, cu

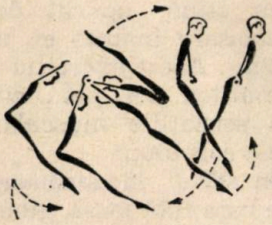


Fig. 8

balansul înainte, unghiurile principale se deschid pentru ca aproape de limita anterioară a balansului corpul să fie aproape întins. Acţiunile se leagă între ele astfel încît întinderea corpului să fie o pregătire pentru o flexie activă. Corpul flexat se balansează înapoi cu gambele menţinute activ lîngă bara fixă ; braţele execută o mişcare de apăsare (retroducţie). Un rol important în aceste acţiuni îl au grupele musculare, marele abdominal şi muşchii centurii scapulare, la care am adăuga şi fasciile muşchiului pectoral. Aceste grupe musculare trebuie bine pregătite din punct de vedere fizic. Cele mai indicate exerciţii sînt cele executate la helcometru sau la o bandă elastică în care sensurile sînt retroductoare. Îndreptarea în sprijin trebuie încheiată în sprijin plutitor sau, mai elevat, în stînd pe mîini. Cerinţa modificării poziţiei finale este dictată de dezvoltarea impetuoasă a probei, bara

fixă, pe plan internațional. Abordarea elementului în perspectivă limitată nu mai corespunde cerințelor antrenamentului modern.

Pentru învățarea elementului sînt necesare o serie de exerciții care sînt înrudite din punct de vedere structural cu elementul în cauză.

2.4. **Metodica învățării**

— Din stînd, apucat de bara fixă, balansare înainte cu umerii bine întinși. Acest exercițiu se repetă de atîtea ori pînă cînd se clarifică senzațiile musculare de atîrnare a corpului.

— Din stînd la depărtare de 1,5 m de bara fixă joasă, gimnastul execută o săritură în atîrnat echer urmată de balansarea corpului înainte ; pentru menținerea unghiului de 90° în atîrnat echer este necesară o pregătire corespunzătoare a musculaturii abdominale ; unul din exercițiile reprezentative este menținerea poziției de atîrnat echer în serii de 2—3 secunde (fig. 9).

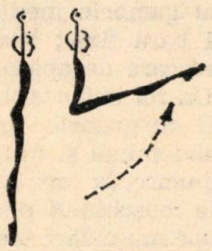


Fig. 9

— Din atîrnat culcat și cu corpul ușor extins, gimnastul execută flexiuni abdominale încercînd să atingă bara fixă cu gleznele (fig. 10).

— Din atîrnat la bara înaltă, un partener apucă pe executant de glezne, îl trage înapoi în extensie activă și apoi îi dă drumul în balansare înainte ; executantul este obligat să mențină extensia pe parcursul balansării înainte ; realizarea acestei acțiuni în condiții corespunzătoare este o garanție a reușitei depline în învățarea și perfecționarea îndreptării în sprijin la bara fixă (fig. 11).

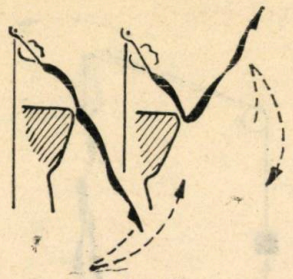


Fig. 10

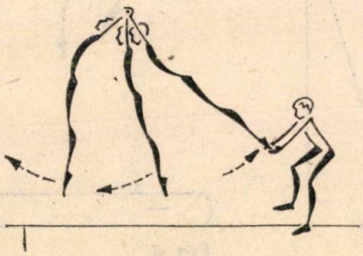


Fig. 11

— Din atîrnat la bara fixă joasă sau înaltă, gimnastul execută îndreptare în sprijin și fără întrerupere, încercînd să-și plaseze corpul în sprijin plutitor (fig. 12).

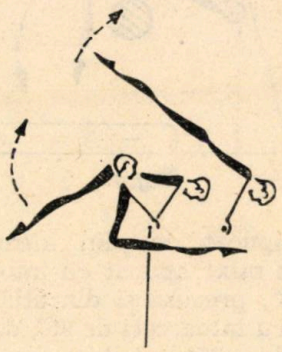


Fig. 12

— Din stînd pe lada de gimnastică aşezată sub bara fixă înaltă, săritură în atîrnat depărtat, balans înainte în extensie şi îndreptare în sprijin plutitor ; impulsul pentru sprijin plutitor trebuie să fie foarte accentuat, viguros (fig. 13).

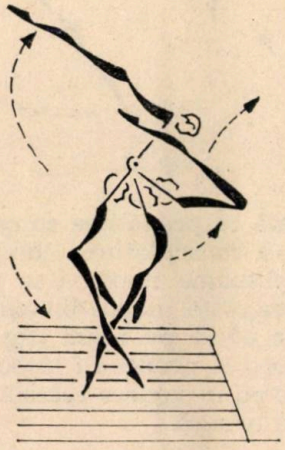


Fig. 13

— Îndreptare cu ajutor fie la bara înaltă, fie la bara joasă ; ajutorul se acordă în felul următor : cu o mînă gimnastul este sprijinit la spate şi cu a doua la nivelul spaţiului popliteu (genunchi).

— Un exerciţiu valoros este acela executat la paralele inegale în care executantul are ca poziţie iniţială corpul culcat dorsal pe bara joasă. Bara de jos are rolul de „îngrăditor al mişcării" de îndreptare în sprijin.

2.5. Roata înapoi în sprijin

Mişcarea constă dintr-o rotare completă în jurul axului barei fixe. Din poziţia iniţială de sprijin, gimnastul execută un balans amplu în sprijin plutitor (fig. 14) ; concomitent cu deplasarea picioarelor la 45°, umerii se deplasează înainte, depăşind verticala barei. Această acţiune este compensatorie, muşchii centurii scapulare fiind foarte încordaţi, iar braţele bine întinse. Corpul intră în rotaţie de 360° în jurul barei, ajungînd din nou în sprijin. Pentru a mări viteza unghiulară, corpul se îndoaie foarte puţin din articulaţiile coxofemurale.

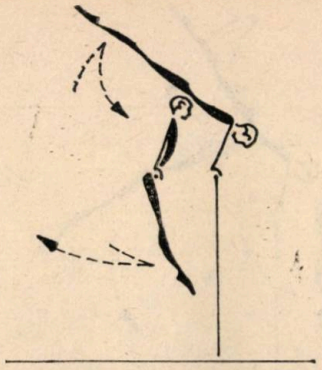


Fig. 14

2.6. Metodica învăţării

— Din sprijin culcat cu picioarele pe o bancă de gimnastică şi palmele pe sol, gimnastul proiectează umerii înainte şi revine la poziţia iniţială (fig. 15).

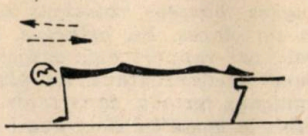


Fig. 15

— Din sprijin pe bara fixă joasă, gimnastul execută balans înapoi şi aterizare în stînd (fig. 16).

— Din sprijin pe bara fixă joasă, balans în sprijin plutitor cu corpul la 45° şi revenire în sprijin ; de data aceasta, bara este prevăzută cu un manşon de protecţie.

— Încercarea roţii înapoi cu ajutorul unui partener.

— Executarea individuală a roţii înapoi în sprijin.

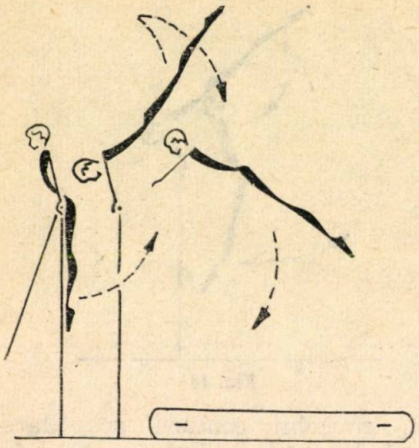


Fig. 16

Pentru dezvoltarea capacității de orientare spațio-temporală, se recomandă răsturnarea în sprijin (cu ajutor) sau căderi în culcat dorsal, la sol, pe saltele moi. Sprijinul plutitor se mărește progresiv, odată cu pregătirea corespunzătoare a musculaturii brațelor. Ca amplitudine maximă se poate considera roata înapoi din stînd pe mîini în stînd pe mîini (fig. 17). Antrenorii și profesorii trebuie să aibă mereu în vedere această perspectivă tehnică.

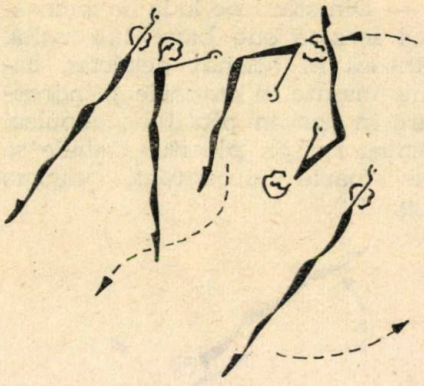


Fig. 17

I. TUDUSCIUC : Initiation en gymnastique La barre fixe (I)

La barre fixe est une épreuve du polyathlon masculin avec un arsenal varié d'exercices, caractérisée par un dynamisme très élevé. Son dynamisme est déterminé par des structures de mouvements à savoir : balancements, rotations, détachements réempoignes, montées, rotations autour de l'axe longitudinal du corps, descentes simples ou complexes. En principe, tous les mouvements doivent avoir une amplitude maximale par rapport aux exigences spécifiques de l'épreuve et au profil morphofonctionnel de l'exécutant. La plupart des exercices ont constitués par des anneaux biomécaniques fermés, sans tenir compte de la modalité de prise de la barre. Pour les enfants la modalité de travail est adéquate dans le sens que une partie de l'effort des bras peut être canalisée vers d'autres segments du corps.

Dans la première partie du matériel, l'auteur présente la méthodologie de l'apprentisage de certains mouvements à la barre fixe, comme le sous-balancement, redressement en appui et la roue en arrière en appui.

I. TUDUSCIUC : Initiation in Gymnastics. The horizontal bar (I)

The horizontal bar is an event of male polyathlon characterized by dynamic exercises : it includes swinging, revolving, grasping, turning, pivotting simple and complex dismounting. In principle, all motions should be correct and comply with the requirements of the event and the morphofunctional characteristics of the performer. Most of the exercises form closed biomechanical chains, no matter the grasping. The author also offers working solutions for children, so as to easen the efforts of the arms.

This first part of the study mainly concentrates on methods of teaching/learning of exercises for the horizontal bar — underswinging, diving with support and wheel back with support.

MODELUL JOCULUI COMPETIȚIONAL DE VOLEI LA ECHIPELE FEMININE PARTICIPANTE ÎN CAMPIONATUL DIVIZIEI A 1975—1976

Conf. univ. VASILE GHENADI
Institutul pedagogic — Bacău

Premisa studiului. Pornind de la necesitatea stabilirii unui model de joc cît mai aproape de realitatea jocului competițional, în acest studiu am introdus și am menținut, ca principiu fundamental, eficiența tuturor acțiunilor de joc, drept trăsătură proprie jocului de volei.

Eficiența este determinată de cîștigarea sau pierderea acțiunii de joc, pe considerentul că jocul de volei este caracterizat de situația fără echivoc, ce se mai întîlnește doar în tenis, în care fiecare acțiune se încheie cu cîștig sau pierdere. Cîștigul și pierderea se consemnează pe foaia de arbitraj și pe tabelele de marcaj, prin cîștigarea sau pierderea punctului, a setului, a jocului. Cîștigarea sau pierderea serviciului, deși în formă nu se încheie cu cîștigarea sau pierderea punctului, totuși în conținut se încadrează în aceeași lege fundamentală de cîștig sau de pierdere a acțiunilor din jocul de volei, motiv pentru care l-am evidențiat și în acest studiu.

În consecință, cîștigarea sau pierderea punctului și a serviciului califică eficiența fiecărei acțiuni de joc, determină în ultima instanță valoarea și locul acțiunii în cadrul jocului competițional. În campionat, echipele nu folosesc decît acele acțiuni care le aduc cîștig de puncte sau de servicii, după necesitate.

Am înregistrat, în acest scop, toate acțiunile de joc prin care se cîștigă și se pierd punctele și serviciile în jocurile din cadrul Diviziei feminine A, le-am comparat și le-am raportat numai între ele în lipsa altor modele realizate din acest punct de vedere, cu intenția de a evidenția aspectele modelului preconizat, tot mai aproape de realitatea și necesitatea competițională.

Scopul studiului. Contribuție: la conturarea unui model de joc pentru echipele feminine divizionare A, la stabilirea direcțiilor și parametrilor pregătirii tehnico-tactice și pentru concurs la echipele respective; la înzestrarea tehnicienilor cu o metodă și cu un model de joc, ca termen de comparare; la orientarea conținutului jocului competițional de volei pentru cei ce își iau ca obiectiv jocul la acest eșalon.

Organizarea studiului. Au fost efectuate observații și înregistrări pe fișe separate și apoi pe fișe centralizate pe acțiuni și pe echipe la un număr de 42 de jocuri din

Educație fizică și sport, nr. 8, 1976, pag. 33

CÎȘTIGAREA

PUNCTELOR

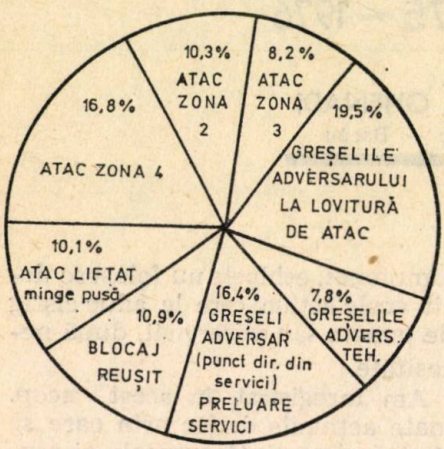


Fig.1

SERVICIILOR

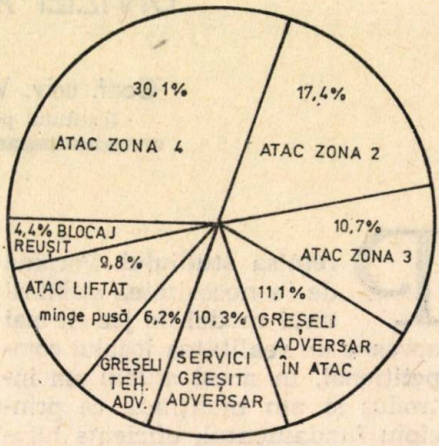


Fig.2

Divizia A, în campionatul 1975—1796. Observațiile și înregistrările au cuprins un număr de 8 echipe, atît la jocurile din cadrul turneelor (Timișoara-București-Bacău), cît și la jocurile săptămînale.

Înregistrarea a fost făcută separat pentru acțiunile încheiate cu cîștigarea punctului și a serviciului, și separat pentru acțiunile încheiate cu pierderea punctelor și a serviciilor.

Prezentarea și discutarea datelor. Cifrele au permis operarea cu media aritmetică, pentru a exprima valoarea unei acțiuni atît în cadrul cîștigării, cît și în cadrul pierderii punctelor și serviciilor.

În urma prelucrării datelor pe acțiuni de joc, au fost alcătuite modele pentru cîștigarea punctelor — fig. 1 — și pentru cîștigarea serviciilor — fig. 2.

Raportarea modelului 1, cîștigarea punctelor la numărul de puncte dintr-un set cîștigat, evidențiază o repartizare a acțiunilor prin care se cîștigă în medie punctele dintr-un set (vezi chenarul).

După cum se observă, cele mai multe puncte sînt realizate din acțiunile proprii în executarea atacului. Prin cumularea tuturor zo-

— atac în forță din zona 4	se realizează	2,32 p.
— atac în forță din zona 2	„	1,54 p.
— atac în forță din zona 3	„	1,33 p.
— atac liftat și minge pusă	„	1,52 p.
— blocaj reușit	„	1,73 p.
— greșeli adversar în atac	„	2,93 p.
— greșeli adversar la preluare serviciu (punct din serviciu)	„	2,46 p.
— greșeli tehnice adversar	„	1,17 p.
	Total	15 p.

CÎȘTIGAREA PUNCTELOR ȘI SERVICIILOR

(Procente)

Nr. crt.	ACȚIUNI DE ATAC	MODELUL REALIZAT		DINAMO BUCUREȘTI		PENICILINA IAȘI		C.S.U. GALAȚI		ȘTIINȚA BACĂU		C.S.M. SIBIU		UNIVERSITATEA CLUJ	
		Punct	Serv.	Punct	Serv.	Punct	Serv.	Punct	Serv.	Punct	Serv.	Punct	Serv.	Punct	Serv.
1	ATAC FORȚĂ ZONA 4	16,8	30,1	26	31,4	16,3	36,8	13,6	26,2	14,6	29,1	16,5	25	18,8	25,2
2	ATAC FORȚĂ ZONA 2	10,3	17,4	12	19,6	10,3	18,4	3,4	16,4	7,7	13,8	16,5	17,1	13,4	18,5
3	ATAC FORȚĂ ZONA 3	8,2	10,7	2	11,8	9	12,1	11,9	12,4	6,8	4,9	12	19,6	6,7	12,6
4	GREȘELI ADVERSAR ÎN ATAC	19,5	11,1	20	13	19,9	11	25,2	12,1	17,1	14	16,5	9,2	16,1	7,7
5	GREȘELI TEHNICE ADVERSAR	7,8	6,2	6	6,5	7,7	4	1,7	5,6	6	9,1	7,5	8	10,7	7,7
6	GREȘELI ADVERSAR PRELUARE SERVICI EXECUȚIE SERVICI	16,4	10,3	4	5,2	15,6	4,7	23,8	12	25,7	14,2	7,5	11,4	14,7	13,3
7	ATAC LIFTAT (minge pusă)	10,1	9,8	8	10,4	9,6	7	8,5	9,8	9,5	11,4	6	13,7	17,4	10,8
8	BLOCAJ REUȘIT	10,9	4,4	16	1,3	11,6	6	11,9	5,5	12,6	3,5	9	4,6	4	4,2

Fig. 3

PIERDEREA

PUNCTELOR

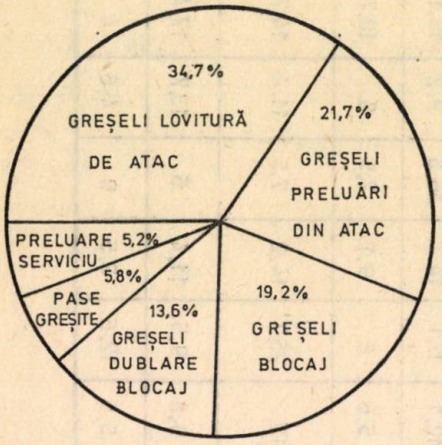


Fig. 4

SERVICIILOR

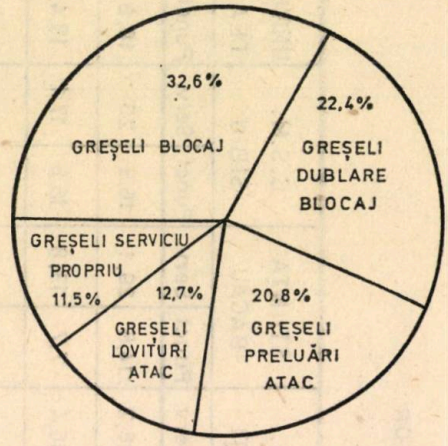


Fig. 5

nelor și procedeelor se realizează în medie 6,71 puncte pe set. Apare însă în evidență faptul că și prin greșelile adversarului, determinate desigur de propriile execuții, se realizează aproape tot atitea puncte — 6,56.

Acesta ar fi modelul mediu, iar din raportarea echipelor la el se evidențiază particularitățile fiecărei echipe față de model, precum și ale echipelor, una față de alta, în cîștigarea punctelor și serviciilor — fig. 3.

Fiecare echipă își realizează punctele în cadrul fiecărei acțiuni de joc într-un mod propriu particular, indiferent dacă este vorba de atac, serviciu, blocaj, preluare.

Analiza modelului cîștigării serviciilor față de modelul cîștigării punctelor evidențiază o creștere considerabilă a procentajelor atacului în forță și în special ale atacului din zona 4, iar aceasta în detrimentul greșelilor adversarului prezent într-un procentaj mai mare la cîștigarea punctelor.

Modelul jocului la pierdere este evidențiat în figura 4 — pierderea punctelor — și în fig. 5 — pierderea serviciilor.

Procentajele prezentate în modelul punctelor pierdute — fig. 4 — evidențiază următoarea ierarhie a acțiunilor prin care s-au pierdut în medie cele 15 puncte dintr-un set pierdut în campionatul feminin Divizia A 1975—1976 (vezi chenarul).

Modelul jocului la pierderea punctelor și serviciilor conturează modelul mediu la care, dacă se raportează echipele în mod indivi-

— greșeli la lovitura de atac	se pierd	5,18	p.
— greșeli la preluarea din atac	„	3,25	p.
— greșeli la blocaj	„	2,88	p.
— greșeli la dublarea blocajului	„	2,04	p.
— greșeli la pase (ridicări)	„	0,87	p.
— greșeli la preluarea serviciului	„	0,78	p.
	Total	15	p.

PIERDEREA PUNCTELOR ȘI SERVICIILOR

(Procente)

Nr. crt.	ACȚIUNI DE JOC	MODELUL MEDIU		DINAMO BUCUREȘTI		PENICILINA IAȘI		UNIVERSITATEA CRAIOVA		ȘTIINȚA BACĂU		C.S.M. SIBIU		UNIVERSITATEA CLUJ	
		Serv.	Punct	Serv.	Punct	Serv.	Punct	Serv.	Punct	Serv.	Punct	Serv.	Punct	Serv.	Punct
1	GREȘELI LA BLOCAJ	32,6	19,2	28,2	24,8	25,6	16,5	38,4	19,5	27,6	16,8	35,3	20,9	41,2	16,3
2	GREȘELI DUBLARE BLOCAJ	22,4	13,6	26,5	14,2	28,8	18,3	16,4	14,2	19,0	14,2	17,9	7,5	24,3	14,2
3	GREȘELI PRELUARE DIN ATAC	20,8	21,7	16,2	18,4	24,2	19,6	21,9	20,2	20,4	21,4	22,5	28,3	17,6	21,3
4	GREȘELI LA SERV. PROPRIU GREȘELI LA PRELUARE SERVICI	11,5	5,2	17,1	7,8	11,7	1,6	8,9	5,8	18,7	8,8	9,6	1,4	5,8	6,4
5	GREȘELI LA LOVITURA DE ATAC	12,7	34,5	12	30,5	9,7	40,1	14,5	34,7	15,3	35,09	14,7	33,8	11,1	31,2
6	GREȘELI LA PASE	-	5,8	-	4,3	-	4	-	2,9	-	3	-	8,1	-	10,6

Fig. 6

dual, se pot evidenția particularitățile jocului acestor echipe — fig. 6.

Din înregistrarea, prelucrarea și compararea datelor reies mai multe aspecte, dintre care prezentăm, în continuare, cîteva.

Deosebirile de conținut, la aceeași echipă, între jocul cîștigat și jocul pierdut, între setul cîștigat și cel pierdut, obiectivizîndu-se astfel cauzele pe acțiuni de joc.

În jocul fiecărei echipe, luată separat, toate jocurile cîștigate, luate separat, se înscriu în aceleași caracteristici raportate la modelul mediu, în timp ce toate jocurile pierdute, indiferent de adversar, se înscriu în aceleași caracteristici raportate la modelul mediu al jocului, la pierderea punctelor și serviciilor. Deci, particularitățile jocului în atac sau în apărare ale fiecărei echipe se manifestă identic în fiecare joc, indiferent de adversarul întîlnit. În consecință, echipele cîștigă și pierd punctele într-un mod propriu particular fiecăreia dintre ele, indiferent de adversarul întîlnit.

Fiecare echipă are deci un model propriu de joc.

Prelucrarea și analiza comparativă a datelor prin care se cîștigă punctele în seturile cîștigate, față de cîștigarea punctelor în seturile pierdute, cît și analiza datelor prin care se pierd punctele în seturile cîștigate și prin care se pierd punctele în seturile pierdute, evidențiază și conturează alte aspecte ale jocului competițional în general și al fiecărei echipe în special.

CONCLUZII

1. Înregistrarea și prezentarea modelelor prin care se cîștigă și se pierd acțiunile de joc obiectivizează modelul jocului de volei în atac, în apărare și la serviciu.

2. Modelele obținute conturează, în sinteza lor, clasamente ale acțiunilor de joc, care ar putea fi luate ca repere în programarea antrenamentului.

3. Raportarea modelelor echipelor la modelul jocului în atac și în apărare caracterizează jocul fiecărei echipe, chiar dacă diferențele în plus sau în minus față de modelul mediu sînt de ordinul sutimilor.

4. Realizat pe grupe de echipe după configurația clasamentului, modelul respectiv ar putea să constituie obiectivele pregătirii pentru echipele ce ar viza jocul la acest nivel.

V. GHENADI : Modèle du jeu copétitionnel de volley chez les équipes féminines participantes au championnat de la Division A 1975—1976

Sont présentés les éléments de l'étude : la prémisse (introduction et maintien, comme principe fondamental, de l'efficacité de toutes les actions de jeu, comme caractéristique propre au jeu de volley), but (contribution au contour d'un modèle de jeu pour les équipes féminines de la Division A, à l'établissement des directions et des paramètres de la préparation technique-tactique et pour le concours chez les équipes respectives, à la dotation des techniciens avec une méthode et un modèle de jeu comme terme de comparaison, à l'orientation du contenu du jeu compétitionnel de volley pour ceux qui prennent comme objectif le jeu à cet échelon), organisation (observations et enregistrements sur fiches centralisées sur les actions et les équipes pour un nombre de 42 jeux de la Division A), présentation et discussion des données. A la suite de l'analyse des données par actions de jeu, on a élaboré des modèles pour gagner des points ainsi que les services, et des modèles pour la perte des points et des services. Pour une meilleure illustration, l'auteur présente aussi une série de graphiques.

V. GHENADI : Model of Competition Volley Playing of Female Volleyball Teams Participating in the 1975—1976 A Championships

The author's article comprises an introduction (introduction and maintenance. as a fundamental principle, of the efficiency of all playing actions, which is a characteristic of volley playing) ; a clearing up of purposes (the contribution to mapping out a model of playing for the class A female teams ; the establishing of the main directions and parameters of their technical and tactical competition training ; the formulation of a method of playing as a reference term ; the formulation of directives for competition volleyball playing) ; organization (observations, recording on cards centralized by actions, by teams — 42 games for class A) ; data presentation and discussion. Data processing by playing actions resulted in the working out of models for point winning, for service winning as well as for point and service failure. Excellent graphs illustrate the theoretical remarks.

SPORT ● RECREAȚIE
SĂNĂTATE

FOLOSIREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL ZILNIC DE ACTIVITATE AL ELEVILOR ȘI STUDENȚILOR

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

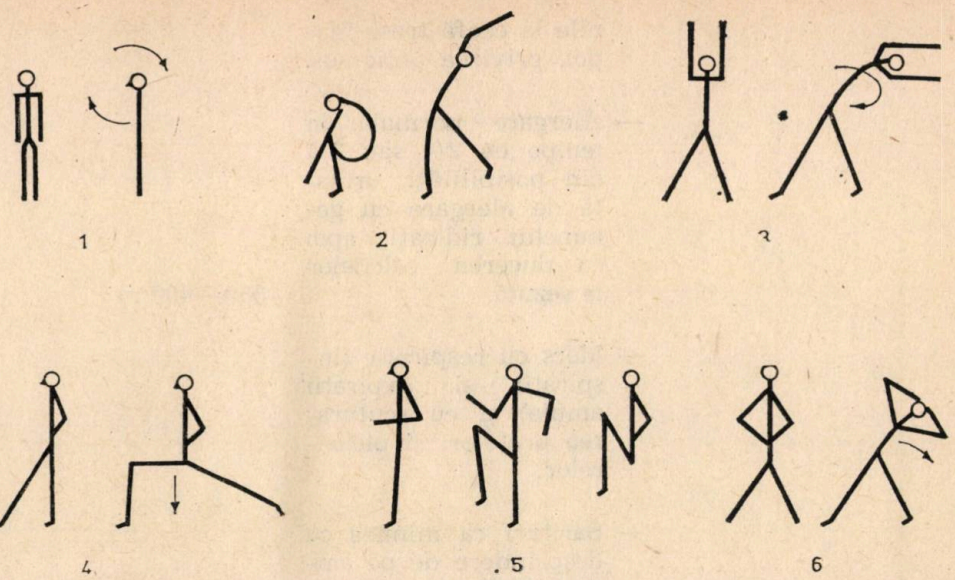
In această perioadă majoritatea elevilor și studenților se află în activități specifice lunilor de vară : vacanță, tabere de odihnă, acțiuni de muncă patriotică și altele, care oferă un bun prilej de practicare a exercițiilor fizice în mod organizat și sistematic, individual sau în grup în vederea optimizării dezvoltării fizice, a dezvoltării funcțiilor organice și a perfecționării capacității motrice. De aceea venim în ajutorul celor interesați recomandîndu-le o serie de exerciții eficiente în acest sens.

PROGRAMUL DE EXERCIȚII FIZICE PENTRU ÎNVIORARE

Nr. crt.	Descrierea exercițiului	Dozarea
1.	Stînd cu mîinile pe lîngă corp : ducerea brațelor în cerc prin înainte sus simultan cu ridicare pe vîrfurile picioarelor și revenire pe toată talpa cînd brațele au ajuns în poziția inițială.	8 — 12 ori.
2.	Stînd cu genunchii îndoiți, mîinile în sprijin pe sol (ghemuit) : ridicare în stînd într-un picior cu ducerea brațelor oblic sus cu trunchiul în extensie, celălalt picior se ridică înapoi în extensie (1), revenire (2). La următoarea execuție se schimbă lucrul picioarelor.	2 × 6
3.	Stînd depărtat cu brațele întinse sus : ducerea trunchiului în cerc de la stînga la dreapta cu amplitudine din ce în ce mai mare. Se repetă în sensul celălalt.	3 ori în fiecare sens.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1976, pag. 40

Schița exercițiilor din programul de înviorare



4. Stînd depărtat cu un picior înainte mîinile pe șold : fandare cu arcuire pe piciorul din față de trei ori (1—2—3) ; urmat de schimbarea poziției picioarelor prin săritură (4). — 2 × 4 pe fiecare picior.

5. Stînd cu brațele îndoite din cot : alergare pe loc cu genunchii ridicați, ridicînd alternativ fiecare genunchi de patru ori (1—8), urmat de opt sărituri pe loc cu desprindere pe ambele picioare (9—16). — 3 × 16

6. Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte, cu inspirație profundă, așezînd mîinile pe creștet (1), revenire cu expirație (2). Se repetă în partea opusă. — 3 × 2 în fiecare parte.

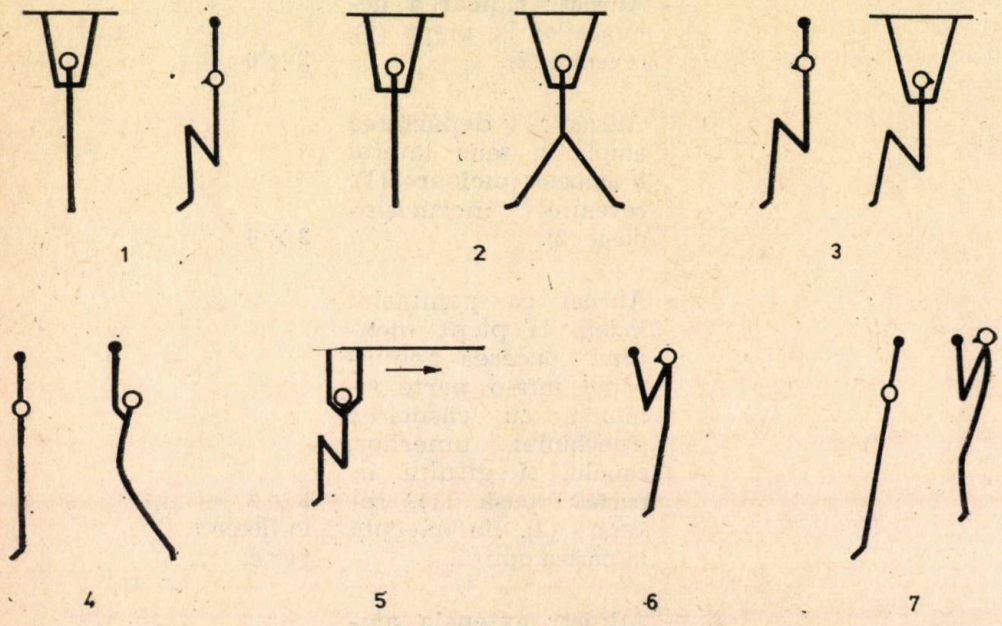
PROGRAMUL DE EXERCIȚII PENTRU OPTIMIZAREA DEZVOLTĂRII FIZICE ȘI PERFECȚIONAREA CAPACITĂȚII MOTRICE

Funcționalitatea elementelor structurale ale programului	Descrierea exercițiilor	Dozarea efortului	OBS.
Pregătirea organismului pentru efort.	Mers normal, apoi cu brațele duse lateral, urmat de mers cu mîi-		

	nile la ceafă trase înapoi, privirea oblic sus.	
	— Alergare normală în tempo de 2/4 sau 3/4 din posibilități, urmată de alergare cu genunchii ridicați, apoi cu ducerea călcîielor la șezută.	300—400 m
	— Mers cu respirație (inspirații și expirații ample) și cu scuturarea brațelor și picioarelor.	
	— Sărituri ca mingea cu desprindere de pe ambele picioare executate succesiv deplasîndu-ne înainte prin fiecare săritură, urmată de alte 8 sărituri executate din ghemuit în ghemuit.	F = 2 ori B = 3 ori
	— Mers cu respirație.	
	— Culcat pe spate : ducerea alternativă a genunchilor la piept, simulînd mersul pe bicicletă.	B + F = 3 × 10 sec.
	— Culcat înainte : extensia simultană a trunchiului și membrelor inferioare (1), revenire (2).	B + F = 3 × 6 buc.
	— Mers cu inspirație și expirație ample.	
Optimizarea dezvoltării fizice cu accent pe mărirea forței statice a musculatu-	— Exercițiile vor fi executate la o bară fixă, aparat frecvent întîlnit în amenajările sportive	

rii centurii scapulare și pelvine.	din taberele școlare și studențești sau în orice loc de agrement.	
	— Atîrnat : ridicarea genunchilor la piept (1), revenire (2).	2 × 6
	— Atîrnat : depărtarea amplă în sens lateral a ambelor picioare (1), revenire încrucișîndu-le (2).	2 × 4
	— Atîrnat cu genunchii îndoiți la piept menținut : ducerea genunchilor într-o parte simultan cu răsucirea trunchiului, umerilor, capului și gîtului în partea opusă (1), revenire (2). Se execută în partea opusă.	2 × 2 în fiecare parte.
	— Atîrnat : extensia amplă a capului, trunchiului și membrelor inferioare (1), revenire (2).	B = 2 × 8 F = 2 × 5
	— Atîrnat cu genunchii îndoiți la piept menținut : deplasare în sens lateral prin mutarea din aproape spre direcția dorită.	3 ori.
	— Atîrnat : îndoirea brațelor pînă bărbia ajunge la nivelul prizei mîinilor cu bara ; menținerea poziției.	2—3 × 10 sec. Numai pentru fete
	— Atîrnat : îndoirea brațelor pînă bărbia ajunge la nivelul prizei mîinilor cu bara (1), revenire prin întinderea brațelor (2).	3 × 5 buc.

Schița exercițiilor din complexul de exerciții pentru optimizarea dezvoltării fizice



Formarea capacității de a practica ramura de sport preferată.

— Exersarea procedeelor de bază încadrate într-un complex în funcție de specificul ramurii de sport (în special în jocurile sportive); la atletism se vor executa unele elemente din tehnica probei (de exemplu: elan, desprindere, zbor la sărituri), idem la gimnastica acrobatică. 10 min.

— Participarea la o întrecere cu adversari de valoare apropiată îndeosebi la jocurile sportive. 30—40 min.

— Exersarea unor procedee fundamentale din

	ramura de sport respectivă.	5 min.
Dezvoltarea rezistenței generale cardio-respiratorii.	— Alergare în teren variat în tempo moderat cu o viteză care nu perturbează sistemul respirator.	B + F sub 12 ani 600 m B + F sub 18 ani 800—1 200 m F peste 18 ani 1000 m B peste 18 ani 1 500—2 000 m
Favorizarea revenirii organismului la starea de repaus.	— Mers cu inspirații și expirații libere profunde.	
	— Culcat pe spate, cu capul ridicat, genunchii îndoiți, tălpile în sprijin pe sol : scuturarea musculaturii gambelor și coapselor.	5 min.
	— Automasajul brațelor și antebrațelor.	

MEDICINĂ SPORTIVĂ

PENTRU O SELECŢIE ŞTIINŢIFICĂ ÎN SPORTUL ŞCOLAR DE PERFORMANŢĂ

Dr. V. IGNAT
Dr. G. IONIŢĂ
Centrul de medicină sportivă

Evoluţia fantastică a performanţelor sportive pe plan mondial şi realizarea acestora de către adolescenţi din ce în ce mai tineri în anumite ramuri sportive (natație, gimnastică, patinaj artistic) au determinat pe tehnicienii din ţară şi din străinătate să studieze problema selecţiei şi specializării timpurii în sport cu toată seriozitatea, deoarece într-adevăr selecţia pare ca o problemă de bază a sportului de performanţă în secolul nostru.

De ce se consideră că această problemă constituie un element prioritar în sportul de performanţă? În primul rînd, deoarece în toate sporturile este necesar un lung, minuţios şi sistematic proces de pregătire. Durata acestui proces este variabilă, în funcţie de disciplina sportivă şi este cuprinsă între 7—8 ani pentru înot, patinaj, gimnastică, mergînd pînă la 10—12 ani în sporturile de mare complexitate, ca de exemplu hocheiul. În al doilea rînd, sîntem tot mai conştienţi că marile performanţe sportive sînt rezultanta îmbinării marilor talente cu un proces de instruire realizat pe baza noilor cuceriri ale ştiinţei.

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie-martie 1973 referitoare la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului subliniază necesitatea instituirii unui sistem unitar de selecţie şi pregătire a copiilor şi juniorilor pentru activitatea sportivă de înaltă performanţă.

Ca urmare a acestor hotărîri, specialiştii Centrului de cercetări al C.N.E.F.S. au elaborat un material complex „Selecţia în sport" şi au instituit o comisie centrală de selecţie, precum şi comisii judeţene de selecţie, pentru ca această activitate să se desfăşoare pe baze ştiinţifice, în toate formele de pregătire sportivă.

Sistemul naţional de selecţie îşi are originea în necesitatea instituirii unor criterii obiective, ştiinţifice care să stea la baza acestei acţiuni complexe, susţinută pe date biologice, psihologice, pe calităţile motrice necesare diverselor discipline sportive, avînd ca punct de plecare, dar şi ca ţel final, realizarea „tipului campionului".

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1976 pag. 46

Selecția are menirea să aleagă din marea masă de candidați pe acei copii care sînt apți de a practica sportul de performanță; să-i orienteze către acele ramuri sportive pentru care au cele mai înalte aptitudini în vederea împlinirii lor ca performeri și cetățeni; să admită în sportul de performanță numai copii perfect sănătoși, o sănătate perfectă fiind condiția sine qua non a performanței; să nu admită copii cu anumite tare biologice pentru care practicarea sportului de performanță ar putea constitui un factor de agravare, după cum aceste tare pot constitui chiar factori limitativi ai performanței. Selecția trebuie să aibă o valoare prognostică, adică să ofere premisele realizării modelului campionului și chiar să-l depășească în sportul respectiv la sfîrșitul junioratului. În etapele succesive ale selecției se poate realiza o reorientare către alte ramuri sportive sau către alte posturi (la jocuri), acolo unde este cazul.

Selecția nu este o operație unică, de moment, ci un proces evolutiv, avînd mai multe etape. Primul moment dezvăluie doar disponibilitățile celor investigați, concretizate prin starea de sănătate, calitățile motrice, motivația pentru sport, antecedentele familiale. Etapizarea procesului de selecție și pregătire nu poate fi făcută corect decît ținîndu-se seama de ritmul de creștere somatică și dezvoltare psiho-motrică, din confruntarea permanentă a calităților fiecărei vîrste cu cerințele sportului respectiv. De aici decurge stabilirea celei mai indicate vîrste pentru a aborda pregătirile pentru marea performanță. Astfel:

— la disciplinele care solicită o tehnicitate mare, reclamînd în mod deosebit îndemînarea și viteza (patinaj artistic, gimnastică sportivă și modernă, înot, sărituri în apă), pregătirile începătorilor pot fi abordate la 5—6 ani, ale avansaților la 8—9 ani, iar marea performanță poate fi abordată între 14—16 ani;

— la disciplinele care necesită viteză și viteză-forță (sprint, sărituri, aruncări, jocuri sportive, scrimă, lupte, judo etc.) vîrstele celor 3 trepte vor fi: 9—10 ani pentru începători, în jur de 12—13 ani pentru avansați și 16—17 ani pentru grupele de performanță;

— la sporturile de rezistență (alergări de fond, schi fond și biatlon, canotaj, caiac-canoe, ciclism pe șosea etc.) începătorii vor fi angrenați în jur de 10—12 ani, avansații la 14 ani, iar grupele de performanță de regulă după 18 ani.

O atenție deosebită o reclamă sporturile cu mare solicitare neuropsihică (tir, box, etc.), unde instruirea este bine să înceapă după pubertate.

Criteriile medico-biologice de selecție stabilesc în primul rînd starea de sănătate a candidatului și absența tarelor transmisibile ereditar (printr-un examen clinic complex).

— Examenul de dezvoltare fizică trebuie să precizeze nivelul dezvoltării fizice generale, în funcție de sex și grupa de vîrstă; stabilește aspectele de dezvoltare fizică favorizante pentru obținerea performanței; evidențiază deficiențele fizice care contraindică sportul de performanță. Prin examenul somatoscopic, coroborat cu datele anamnestice și observarea părinților sau chiar a familiei, se culeg informații asupra înzestrării genetice (prezența și proporția caracterelor ereditare labile

și stabile care trebuie să fie prezente chiar în momentul primei selecții), stabilindu-se tipul constituțional al școlarului. Se obțin astfel date importante în orientarea acestuia către anumite discipline sportive pe care le favorizează. Astfel, copiii cu talie înaltă vor fi dirijați către sporturi ca : baschet, volei, handbal, canotaj ; cei cu anvergură mare — către volei, baschet, aruncări, box, scrimă, canotaj ; copiii cu diametrul biacromial mare ca și cei cu masă musculară bine dezvoltată, către sporturile de forță ; copiii cu membre inferioare lungi, către sărituri etc.

— Examenul stării funcționale va releva integritatea funcțională globală endocrino-metabolică, neuro-musculară, hepato-renală, hematologică, cardio-respiratorie. Ne stau la îndemînă mijloace de a testa capacitatea cardio-respiratorie prin probele funcționale curent utilizate în practica medico-sportivă ca : Martinet, Ruffier, Astrand (puterea aerobă), puterea anaerobă, spirograma, ECG, EEG, EMG etc.

— Examenul medico-sportiv mai aduce precizări importante în ceea ce privește creșterea și ritmul acesteia, oferind date de prognostic asupra nivelului maxim pe care-l va atinge subiectul la vîrsta adultă, precum și posibilitatea stabilirii vîrstei biologice a copilului la anumite date. Tot datele medicale precizează situația copilului în raport de pubertate, precizări care vor fi utile profesorului în procesul de instruire.

Rezultă clar, din această succintă enumerare, locul pe care medicina sportivă îl ocupă în procesul de selecție.

Copilul, subiectul acestei vaste operațiuni, se găsește în centrul atenției tuturor celor care se ocupă cu selecția. De la vîrsta preșcolară și pînă la vîrsta adultă el se găsește înregimentat în diverse grade de învățămînt general, dar în același timp el va fi îndemnat către practicarea sportului de performanță în unități de pregătire sportivă cum sînt : școlile sportive, școlile generale și liceele cu program special de educație fizică și secțiile de copii și juniori ale cluburilor sportive. Acești copii și juniori formează baza imensă a piramidei din rîndurile căreia vor țîșni spre vîrful ei, spre marea performanță elementele cel mai bine dotate, selecționate și orientate, înzestrate cu calitățile fizice și psihice necesare și care au beneficiat de programe de pregătire judicios întocmite.

Din experiența Centrului de medicină sportivă, am ajuns să ne formăm o convingere fermă asupra valabilității celor afirmate. Considerăm că este de ajuns să citățm numai cîteva cazuri pentru ilustrarea afirmațiilor noastre. Astfel, sînt cunoscuți sportivi fruntași ca Tudor Stan — ciocan, Vasile Tudorel — lungime, Costache Virgil — lungime, Magdalena Bartoș și Aurora Crișu — scrimă, Cristian Gațu — handbal, Dan Tureanu — hochei etc., care au atins o mare măiestrie sportivă, dar puțini sînt aceia care le cunosc începuturile în școlile sportive de elevi, „Viitorul“ etc., unde au fost bine selecționați, fiind posesorii unor deprinderi motrice de excepție, dar și bine îndrumați de-a lungul unor grei ani de muncă, cărora le-au făcut față cu succes datorită și unor calități psihice deosebite.

Este drept că din cei plecați la drum odată cu performerii citați unii — din fericire puțini la număr — s-au plafonat și n-au reușit să ajungă în vîrful piramidei, fapt datorat în principal unei selecții inițiale nejudicioase, dublată uneori de obstinația antrenorilor respectivi

care nu au înțeles să renunțe la tot ce au investit în aceste elemente, refuzînd reorientarea către alte sporturi recomandate de medicul sportiv.

Este necesar ca optica antrenorilor și profesorilor de educație fizică și sport să se schimbe odată cu intrarea în vigoare în acest an școlar — 1976—1977 — a sistemului național de selecție, contribuind astfel, prin munca lor de calitate, la succesul acestei operațiuni.

V. IGNAT, G. IONIȚĂ : Pour une sélection scientifique dans le sport scolaire de performance

La fantastique évolution des performances sportives sur le plan mondial des adolescents dans certaines branches sportives (natation, gymnastique, patinage artistique etc.) ont déterminé les techniciens roumains et étrangers d'étudier sérieusement le problème de la sélection et de la spécialisation précoce dans le sport.

La durée de ce processus est variable, en fonction de la discipline sportive, entre 7—8 ans pour la natation, le patinage artistique, la gymnastique, allant jusqu'à 10—12 ans pour les sports de grande complexité.

Le système de l'institution des critères objectifs, scientifiques, qui se trouvera à la base de cette action complexe, fondée sur des données biologiques, psychologiques, sur les qualités motrices nécessaires aux différentes disciplines sportives.

La sélection a la grande mission de choisir parmi la grande masse des candidats, les enfants qui sont aptes de pratiquer le sport de performance.

La sélection n'est pas une opération unique, de moment, mais un processus évolutif, ayant plusieurs étapes.

Le premier moment révéle l'état de santé, les qualités motrices, la motivation pour le sport, les antécédents familiaux.

L'étapisation du processus de sélection et de préparation peut être réalisée tenant compte du rythme de croissance somatique et du développement psychomoteur, de la confrontation permanente des qualités de chaque âge avec les exigences du sport respectif. D'ici il découle l'établissement de l'âge le plus indiqué pour aborder la préparation pour la grande performance, aspect relaté dans l'article respectif.

V. IGNAT, G. IONIȚĂ : For a Scientific Selection in Performance Sports in Schools

The extraordinary evolution of world performances in sports in certain branches (swimming, gymnastics, figure skating) have required in-depth studies on selection and on an early and thorough specialization.

The above-mentioned process varies according to sports branch : from 7—8 years for swimming, and gymnastics to 10—12 years for more complex sports.

Selection should be based on objective, scientific criteria which in their turn are prompted by biological, psychological and motive characteristics required by the sports branch.

Selection has in view a choice out of a great variety of numerous candidates. It lays stress on the elements proving the greatest possibilities, faculties and abilities for performance sports.

Selection is not a momentary action but occurs in several stages, and takes time.

A first stage will claim goal health, motive quality and good antecedent factors.

The spacing out of selection and training goes hand in hand with the somatic growth rate, the psycho-motive development and a performance check of the candidate. The selector should establish the best age for training with a view to performances, a point emphasized by the authors.

OPINII
CONSULTAȚII

COLABORAREA PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU CEILALȚI FACTORI EDUCATIVI

Lector univ. dr. GEORGETA CHIRIȚĂ
I.E.F.S.

Analizînd obiectivele și sarcinile multiple și variate ale educației fizice școlare, ne putem da seama de răspunderile sportive care îi revin profesorului de educație fizică, în etapa actuală. Pregătirea de specialitate, ca și pregătirea pedagogică, orientarea ideologică-politică, profilul moral, cultura generală îi conferă profesorului de educație fizică autoritatea și stau la baza stimei și respectului de care trebuie să se bucure în orice școală.

Succesul în munca sa este condiționat nu numai de calitatea pregătirii, ci și de înalta conștiință profesională și cetățenească de care trebuie să dea dovadă, de măiestria profesională și pedagogică, de modul în care reușește să atragă pe elevi spre practicarea exercițiilor fizice, să-i ajute să le îndrăgească și să le execute corect și rațional.

Față de complexitatea sarcinilor pe care le are, colaborarea profesorului de educație fizică cu ceilalți factori educativi este o cerință obiectivă, scopul principal fiind dezvoltarea dragostei pentru mișcare la elevi, înțelegerea sensului și utilității educației fizice, crearea condițiilor corespunzătoare de practicare.

Deși răspunderea principală îi revine lui, profesorul de educație fizică nu trebuie să acționeze niciodată singur. Ca inițiator și dinamizator al celorlalți factori educativi, trebuie să-i cointerezese pe toți aceștia, întotdeauna și nu numai atunci cînd nu reușește într-o direcție. La eforturile sale se adaugă și cele ale altor profesori din școală, ale diriginților, directorilor, organizației pionierilor și U.T.C., ale familiei etc.

Unitatea de concepție și de acțiune este un principiu de bază al educației comuniste: toți factorii educativi trebuie să contribuie la for-

Educație fizică și sport, nr. 8, 1976, pag. 50

marea unui anumit tip de om, dezvoltat multilateral, în concordanță directă cu sarcinile construcției orînduirii socialiste. Și în direcția educației fizice, componentă a dezvoltării multilaterale, scopurile și sarcinile trebuie înțelese în același fel de către toți cei care își aduc contribuția la realizarea lor, interacționînd și completîndu-se reciproc.

În condițiile unei activități școlare cu un program intens, care solicită eforturi intelectuale sporite și activitate independentă crescută, grija pentru dezvoltarea fizică armonioasă și pentru sănătate trebuie situată pe prim plan. Activitatea sedentară de lungă durată, impusă de participarea la lecții, pregătirea temelor pentru acasă, studiul individual etc. trebuie compensate prin mărirea posibilităților de practicare a exercițiilor fizice.

Legarea învățămîntului de activitatea practică obligă educația fizică la dezvoltarea capacității de adaptare rapidă la condițiile de muncă cerute de profesiunea aleasă, a capacității de efort și de refacere după efort.

În aceste direcții trebuie conturat conținutul colaborării profesorului de educație fizică cu ceilalți factori educativi. Interrelația lor se realizează în acțiuni organizate pe baza unor măsuri comune cuprinse în planul de muncă al școlii, în planul de muncă al consiliului organizației pionierilor sau al comitetului U.T.C., în planul de măsuri al comitetului de părinți.

Profesorul de educație fizică găsește un sprijin de mare folos în directorul școlii. Dacă acesta înțelege că educația fizică și sportul sînt activități necesare și utile în dezvoltarea personalității elevilor, nu va precupeți nici un efort pentru a-l ajuta pe profesorul de educație fizică în munca sa și pentru a-i mobiliza și pe ceilalți profesori la organizarea acțiunilor.

Profesorul de educație fizică are datoria să-l convingă pe director asupra importanței acestui obiect de învățămînt și să-i solicite ajutorul pentru asigurarea calității lecțiilor și celorlalte activități, pentru înlăturarea greutăților care apar. Este bine să-l invite la acțiunile sportive organizate cu elevii, să-i facă cunoscute rezultatele și perspectivele, să-l convingă că, în toate acestea, este vorba de prestigiul școlii. Împreună cu directorul, va stabili măsuri concrete cu privire la dezvoltarea bazei materiale sportive a școlii.

În cadrul consiliilor profesorale, profesorul de educație fizică trebuie să facă cunoscute rezultatele muncii lui și să pună în discuție greutățile pe care le întîmpină.

Profesorul de educație fizică colaborează mai ales cu profesorii care au lecții înainte sau după lecția de educație fizică, pentru ca să realizeze cît mai bine interacțiunea lor în direcția dezvoltării multilaterale a elevilor, pentru ca să-și dea seama de efectele lecției cu privire la activitatea intelectuală și de efectele compensatorii de refacere a capacității de efort intelectual.

În afara procesului de învățămînt, colaborarea se realizează în organizarea concursurilor și serbărilor școlare, a excursiilor și drumețiilor, a taberelor etc.

Între profesorul de educație fizică și diriginte trebuie să se stabilească o legătură permanentă, colaborarea orientîndu-se în următoarele direcții: cunoașterea elevilor, dezvoltarea interesului pentru activitatea de educație fizică și sport, selecționarea elevilor pentru practicarea unei ramuri de sport, organizarea regimului de viață, în cazul elevilor sportivi fruntași, introducerea exercițiilor fizice în viața elevilor, organizarea serbărilor școlare, a demonstrațiilor sportive, a competițiilor, a concursurilor sportive, popularizarea rezultatelor sportive, vizionarea spectacolelor sportive, citirea literaturii și presei sportive.

În desfășurarea lecțiilor, ajutorul dirigintelui poate contribui la asigurarea echipamentului și ținutei sportive, a punctualității și frecvenței, a disciplinei conștiente și activizării elevilor.

Dirigintele poate să sprijine substanțial activitatea profesorului de educație fizică în crearea și îmbunătățirea bazei materiale sportive: amenajarea sălii, curții, terenurilor, întreținerea lor, repararea sau chiar confecționarea materialelor sportive, mobilizînd și antrenînd, în acest sens, atît elevii cît și părinții.

Dirigintele are misiunea de a contribui la organizarea procesului pedagogic de educație fizică, astfel încît acesta să favorizeze îmbogățirea cu argumente convingătoare a motivației elevilor cu privire la participarea lor la activitățile de educație fizică și sport. El trebuie să facă totul pentru a crește responsabilitatea elevilor față de propria lor pregătire și dezvoltare fizică.

Dirigintele trebuie să cunoască permanent rezultatele clasei, să încurajeze elevii, să le insufle încrederea în forțele proprii și dragostea pentru activitatea de educație fizică și sport, pentru profesorul de educație fizică. El este consultat de profesor în cazul evidențierii unor elevi sau în cazul acordării sancțiunilor, atunci cînd elevii au abateri.

Fișa de caracterizare psiho-pedagogică, alcătuită de diriginte, este un instrument important și în munca profesorului de educație fizică. Consultînd-o, el își explică mai bine anumite fapte și înțelege mai clar cauzele unor moduri de comportare, orientîndu-se rațional în alegerea căilor, mijloacelor, metodelor și procedeelor de muncă educativă.

Organizația pionierilor și Uniunea Tineretului Comunist au sarcini importante cu privire la realizarea unei largi și multilaterale dezvoltări a educației fizice și sportului. Ele răspund de organizarea activităților sportive de masă, participă la organizarea campionatelor, organizează activitatea de educație fizică și sport în tabere și colonii. Activitățile desfășurate trebuie să aibă un conținut educativ bogat, astfel încît să contribuie la stimularea interesului elevilor, la formarea priceperii și obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice.

Organizația pionierilor și Uniunea Tineretului Comunist pot organiza, cu sprijinul conducerii școlii, al profesorului de educație fizică și al altor profesori, un bogat program de acțiuni sportive libere sau dirijate, prin care să satisfacă atît dorința de mișcare a elevilor, cît și înclinațiile lor individuale. În programe pot fi cuprinse diferite întreceri și concursuri sportive, dotate cu premii, ca și întîlniri amicale pe și inter clase, pe și inter școli, la diferite ramuri de sport.

În planul comun de activitate al școlii sînt trasate sarcini concrete pionierilor și U.T.C.-iștilor. Profesorul de educație fizică este consultat,

îndrumează activitatea și se îngrijește de asigurarea condițiilor materiale necesare: pune la dispoziție baza sportivă de care dispune școala și antrenează organizațiile revoluționare de copii și tineret în crearea sau amenajarea unor săli, terenuri etc.

Activitățile organizate trebuie să fie cît mai variate și plăcute, să țină seama de specificul școlii și de tradiții, de preferințele elevilor, de condițiile de mediu în care se află școala.

Se recomandă ca profesorul de educație fizică să instruiască colectivul care conduce activitatea sportivă la nivelul organizației. Vor fi cuprinși în această muncă elevi care îndrăgesc activitatea de educație fizică și sport și care au capacitate organizatorică.

Cu ajutorul lor, se va realiza o colaborare mai eficientă, evitînd tutelarea din partea profesorului.

Pentru ca organizația pionierilor să contribuie substanțial la dezvoltarea mișcării de educație fizică și sport, s-a constituit un sistem al activităților sportiv-turistice pionierești și se elaborează o metodologie specifică de organizare și desfășurare. Activitatea sportivă se îmbină cu turismul, cu jocul, cu elemente recreativ-aplicative. Cele mai îndrăgite forme de practicare a turismului sînt drumețiile, excursiile, marșurile pionierești, cicloturismul, expedițiile pionierești.

Sarcina încredințată Uniunii Tineretului Comunist de a organiza nemijlocit activitatea sportivă de masă implică răspunderi crescute. Obiectivul principal îl constituie antrenarea tuturor tinerilor în acțiunile sportive de masă, formarea deprinderii de a practica individual exercițiile fizice, dezvoltarea interesului pentru mișcarea în aer liber. Un aspect important este dotarea asociațiilor sportive și a cercurilor turistice cu materiale și echipament.

In cadrul U.T.C. funcționează Biroul de turism pentru tineret care organizează excursii, drumeții, tabere.

Profesorul de educație fizică colaborează cu organizația pionierilor și U.T.C. în vederea introducerii activității sportive în viața elevilor, pentru a-i determina să practice în mod obișnuit exercițiile fizice. În acest scop, organizează în colaborare competiții, serbări, întreceri, demonstrații, antrenînd masa de elevi. Foarte utilă este popularizarea sportivilor fruntași și a rezultatelor obținute de aceștia, premierea lor chiar în cadru festiv, vizionarea și comentarea unor competiții sportive. O acțiune valoroasă este antrenarea pionierilor și U.T.C.-iștilor la asigurarea punctualității și disciplinei la lecțiile de educație fizică, cît și la întreținerea bazei materiale sportive.

Deoarece la realizarea sarcinilor educației fizice școlare contribuie și familia ca factor educativ important, colaborarea strînsă dintre școală și familie este o condiție a succesului, realizîndu-se în vederea unei informări reciproce cu privire la dezvoltarea și educarea copiilor, în perioada școlarizării.

Școala are sarcina să realizeze această colaborare pe baze științifice, avînd un rol de conducere și îndrumare pedagogică a părinților.

Profesorul de educație fizică trebuie să știe cum să folosească eficient, în colaborarea cu familia, forme cît mai variate. De exemplu, prin conferințe ținute la lectoratele cu părinții poate să le arate importanța educației fizice în viața omului, valoarea și utilitatea exercițiilor

fizice. În adunările cu părinții, în convorbirile din cadrul vizitelor la domiciliu sau la consultații, li se poate vorbi părinților despre necesitatea participării elevilor la lecțiile de educație fizică, despre rolul echipamentului sportiv în desfășurarea activității, despre locul exercițiilor fizice în regimul de viață al copilului etc. Părinții pot fi lămuriți asupra perspectivelor copilului în sportul de performanță în raport cu înclinațiile pe care le are.

Foarte utilă este atragerea părinților ca spectatori la competiții sportive și antrenarea lor ca organizatori, arbitri etc.

Intîlnirile cu unii părinți sportivi fruntași au mare efect educativ. De mare folos pot fi părinții în amenajarea sălilor, a terenurilor, în repararea materialelor sportive.

Comitetul de părinți poate fi consultat în legătură cu organizarea unor acțiuni sau în unele probleme de ordin financiar.

Prin intermediul comitetului de părinți, ca și direct, se poate interveni pentru schimbarea opticii unor părinți care nu înțeleg că educația fizică este un obiect de învățămînt la fel de important ca și celelalte și că activitățile sportive nu împiedică, ci dimpotrivă îi ajută pe elevi în realizarea sarcinilor lor pe linia învățăturii.

În concluzie, subliniem încă o dată că o conlucrare strînsă, permanentă și susținută între toți factorii educativi condiționează eficiența activității de educație fizică și sport din școală, contribuind la atragerea elevilor spre această activitate, la dezvoltarea interesului lor pentru practicarea exercițiilor fizice, nu numai în lecție și nu numai sub îndrumarea și controlul profesorului. Efectele colaborării se fac simțite atît în lecția de educație fizică (nivel de pregătire, disciplină, atitudine, comportare), cît și în afara procesului de învățămînt (selecția și pregătirea sportivilor de performanță, organizarea competițiilor și a acțiunilor de masă, turism etc.).

Profesorul de educație fizică nu-și poate îndeplini sarcinile complexe ce-i revin decît solicitînd ceilalți factori educativi și, la rîndul său, răspunzînd solicitărilor.

BIBLIOGRAFIE

NICOLAE CEAUȘESCU: Mesajul adresat participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive, Sportul nr. 7958/15 febr. 1975.

* * * : Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive, 13—14 febr. 1975, Ed. politică, București.

* * * : Funcțiile educative ale activității pionierești, Ed. politică, București, 1972.

CINCĂ ELVIRA : Organizația U.T.C., factor activ de educare a tineretului școlar în spirit revoluționar, Revista de pedagogie, nr. 1, 1975.

POP TR. : Dirigintele în sistemul muncii educative din școală, Revista de pedagogie, nr. 3, 1971.

ȚOPA L. : Mediul familial al elevilor, punct de plecare în activitatea educativă la clasă, Revista de pedagogie, nr. 4, 1972.

GEORGETA GHIRIȚĂ : La collaboration du professeur d'éducation physique avec les autres facteurs éducatifs

La préparation spécialisée du professeur d'éducation physique, ainsi que la préparation pédagogique, l'orientation idéologique, politique, le profil moral, la culture générale, lui confèrent l'autorité et se trouvent à la base de l'estime et du respect dont il doit bénéficier dans toutes les écoles. Le succès dans son travail est conditionné non seulement par la qualité de sa préparation, mais aussi par sa haute conscience professionnelle et de citoyen dont il doit faire preuve, par la maîtrise professionnelle et pédagogique, par la manière dont il réussit à attirer les élèves vers la pratique des exercices physiques, à les faire aimer et les exécuter correctement et rationellement.

Tenant compte de la complexité de se tâches, la collaboration du professeur d'éducation physique avec les autres facteurs éducatifs est une exigence objective, le but principal étant le développement de l'amour pour le mouvement chez les élèves, la compréhension du sens et de l'utilité de l'éducation physique, la création des conditions adéquates pour la pratique.

Le professeur d'éducation physique trouve une aide très utile chez le directeur de l'école. Si celui-ci comprend que l'éducation physique et le sport sont des activités nécessaires et utiles au développement de la personnalité des élèves, il fournira tous les efforts pour soutenir le professeur d'éducation physique dans son travail et pour mobiliser aussi les autres professeurs à l'organisation des actions. Entre le professeur d'éducation physique et le maître de classe il faut s'établir une liaison permanente dans les directions suivantes : la connaissance des élèves, le développement de leur intérêt pour l'activité d'éducation physique et sportive, la sélection des élèves pour la pratique d'une branche sportive, l'organisation du régime de vie, etc.

Face à la complexité de ses tâches, la collaboration du professeur d'éducation physique avec les autres facteurs éducatifs constitue une exigence objective dont il doit tenir compte.

GEORGETA CHIRIȚĂ : The Instructor Should Keep Abreast of Numerous Euducational Factors

The instructor's permanent specialist training, his general knowledge and ideological and political orientation, his moral behaviour underlie the esteem and respect he enjoys. For him to achieve success in his activities means to be well-trained, but also to boast a high professional consciousness, a citizen's awareness and educational leaning. He should be concerned with giving examples and attracting his pupils to physical exercises, to correct, judicious training.

The instructor is faced with complex tasks and in order to fulfil them he has to keep account of numerous other educational factors. This is an objective requirement as his main goal is to mould in his disciples the love for physical education, while creating favourable conditions for the practice of sports and exercises.

The instructor relies on the head master's support. A good understanding and awareness of the importance and utility of physical education and sports in the development of the utility of physical education and sport in the development of the pupils will help the latter to guide the instructor and will make him spare no efforts to assist the instructor and mobilize the other teachers to participate in and contribute to the success of competitions.

The instructor should also work in close co-operation with the class master so as to better know his pupils, to better arouse their interest in physical education and sports, to judiciously select the pupils for practising the branch of sport they are best fit for, and to organize their life style.

This close co-operation to be achieved by the instructor is a vital necessity and an objective necessity.

FILE DE ISTORIE

CÎTEVA ASPECTE DIN ISTORICUL EDUCAŢIEI FIZICE FEMININE DIN ROMÂNIA

Conf. univ. TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic — Cluj-Napoca

Cu privire la educaţia fizică feminină, renumitul savant dr. Iuliu Haţieganu spunea : *„Frumuseţea femeii va fi conservată şi ridicată la valoarea reală nu prin fardare şi falsificare, ci numai prin sănătate şi maternitate. Izvorul nesecat al frumuseţii este sănătatea iar sănătatea se conservă prin educaţie fizică“.*

Acestea sînt idei care scot în relief unele aspecte ale frumuseţii femeii, idei care au fost exprimate la noi cu multe secole în urmă în unele documente, balade, basme sau legende.

O primă apreciere cu privire la frumuseţea femeii române o găsim în secolul al XVIII-lea în notele de călătorie ale lui Ernst H. Schneider, scriitor de origine germană care, după ce vizitase mai multe oraşe şi sate româneşti, se exprima în felul următor : *„La ţară, chiar şi la ţărani, se află aşa de perfect de frumoase fete şi femei cum nu ai văzut niciodată la noi în Germania, chiar dacă întregi sate ar fi locuite de familii nobile şi sînt nu puţine fete, ţărănci care ca aspect şi frumuseţe din cap şi pînă în picioare să nu rușineze pe cele mai alese din nobile“.*

În ceea ce priveşte activitatea sportivă feminină, putem menţiona demonstraţia de alergări pe care a făcut-o austriaca Karolina Paukert în Bucureşti, în toamna anului 1815.

Pe afişele care împînziseră oraşul se puteau citi următoarele : *„Cu învoirea ocîrmuirii, duminică 13 nov. după poftire, are Beosipeta Karolina Paukert cea din urmă cinste de a se arăta iarăşi într-o fugă mare cu prinsoare, de la straja Podului Mogoşoaia pînă la straja Tîrgului d-Afară, pe marginea oraşului, adică de 6 ori ; trei ori în ducătoare şi trei ori în viitoare. Cursa se va săvîrşi în 33 de minute. De cîte ori se va ajunge la semn, se va slobozi cîte o puşcă pentru încredinţare.*

Forma îmbrăcămintei : vaţi tirol.

Dacă din privitori va pofti ca să se prindă ca să se întreacă cu madam să poftească la Hanul lui Manuc, nr. 56.

Privitorii au să plătească cîte un sfanţ, nobleţea după voinţă.

Inceputul va fi la 10 ceasuri turceşti, după prînz“.

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1976, pag. 56

Consemnăm acest fapt ca o primă demonstrație atletică efectuată de această austriacă pe pământul patriei noastre, la începutul secolului XIX, fără a i se atribui un caracter de concurs.

În anul 1832, pastorul lutheran A. Sarail trimite o petiție Eforiei școalelor, prin care cerea aprobarea de a deschide în București un *„Institut de educație fizică pentru tinerii de neam"*, institut care se va întemeia — așa cum afirma A. Sarail — pe *„principiile cele mai serioase și va avea o secțiune pentru băieți, alta pentru fete. Scopul principal va fi să dezvolte, să cultive și să perfecționeze forțe și capacități fizice și morale sau intelectuale ale tinerimii, conform progreselor naturii"*.

Printre disciplinele propuse de către A. Sarail să se studieze în cadrul institutului erau : dansul, exercițiile gimnastice și scrima.

Propunerea nu este autorizată de către Consiliul școalelor, menționându-se printre altele că : *„Statul are școli ; cel mult A. Sarail să deschidă un pension de fete dacă Eforia școalelor nu are în vedere acest lucru"*.

Legea pentru organizarea învățământului din 1864 nu stimulează cu nimic dezvoltarea educației fizice feminine în România. Găsim totuși în această perioadă încercări destul de modeste de a se exercita unele elemente din gimnastică și scrimă în școlile particulare.

În numărul 9 al revistei *Higiena și școala* din 1878, dr. Paul Vasici din Brașov făcea recomandarea ca și fetele să facă gimnastică alături de băieți, spunînd că este necesar ca învățătorii să dea *„cea mai mare atențiune gimnasticii, care este oricum chemată a ține echilibrul între ocupațiile mintale și cele corporale, și vor stărui cu toată puterea cuvîntului, ca în curtea școlii să se facă cele necesare pentru exercițiile de gimnastică"*.

Eminentul igienist, biolog și chimist dr. C. Istrati în lucrarea sa *Considerațiuni asupra importanței gimnasticii din punct de vedere higenic și social*, apărută la București în anul 1880, menționa printre altele : *„Absolut toate argumentele ce am invocat spre a demonstra necesitatea de a face ca educațiunea intelectuală a copiilor să fie în acord cu educațiunea lor fizică se aplică și la aceea că higienistul și pedagogia serioasă trebuie să ceară educația fetelor. Căci pentru ce am pretinde ca numai băieții să-și întărească corpul de odată ce instrucțiunea capătă pe cînd și fetelor le cerem aceste cunoștințe și într-un mod obligatoriu."*

C. Istrati, făcînd parte în anul 1897 din comisia pentru alcătuirea noilor programe de gimnastică pentru școlile primare și secundare, împreună cu profesorii de educație fizică M. Velescu și S. Petrescu, propune ca pentru școlile primare de fete să se folosească exerciții din gimnastica de bază, gimnastica afară din bănci, exerciții de ordine, marșuri, sărituri, jocuri, precum și unele exerciții cu coarda de sărit.

Intr-o conferință publică despre : *„Femeia ca factor în civilizația popoarelor"*, ținută în 21 februarie 1882, de către prof. Romul Nestor, la Asociația Națională Arădeană, acesta spunea : *„Cîtă vreme femeia ocupă cu demnitate acest loc ce i s-a destinat* (în societate, n.a.) *are să dezvolte și să promoveze binele și fericirea vieții familiale, să nutrească și să susțină cultura maselor în sînul familiei, o cultură sănătoasă și rodnică dezvoltării fizice a tineretului, a fiecărui membru de familie"*.

Cu privire la reforma învățămîntului din 1893, care a adus și unele îmbunătățiri în predarea disciplinei de educație fizică, dr. Iacob Felix spunea : *„Două ore pe săptămînă de exerciții gimnastice, care sînt prescrise pentru școlile secundare, nu sînt suficiente, mai ales pentru fete : dorim ca în locul acestor 2 ore să se destine 3 ore pentru exerciții gimnastice, iar ele să fie obligatorii și în școlile de fete“.*

Făcînd unele reflecții de ordin fiziologic și psiho-pedagogic cu privire la educația fizică a fetelor, dr. Iacob Felix menționa : *„Elevele școalelor secundare au mai multă trebuință de exerciții corporale decît elevii de aceeași etate. Nu recomandăm pentru școlile de fete toate exercițiile gimnastice ale băieților, ci sîntem de părere ca să se înlăture unele exerciții care rămîn rezervate pentru băieți“.*

Dr. Iacob Felix mai constată că în internate fetele : *„suportă sedentarismul și munca spirituală excesivă fără compensațiune prin exerciții gimnastice, prin jocuri prelungite în aer liber“.*

Sub îndrumarea lui Spiru Haret, ministrul Instrucției Publice și Cultelor, la 1 septembrie 1899 intră în vigoare noile programe analitice, fapt prin care, în școlile secundare de băieți și fete, gimnastica devine o disciplină obligatorie.

Ca urmare a succesului obținut de prof. Dimitrie Ionescu, cu ansamblurile de gimnastică organizate la 21 mai 1898 la Liceul „Gheorghe Lazăr“, Spiru Haret hotărăște ca în viitor pe lîngă ansamblurile de băieți să se prezinte și școlile secundare de fete cu cîte un program de gimnastică.

Spiru Haret mai spunea că : *„În școlile mixte, gimnastica va fi comună însă cu oarecare deosebire pentru exercițiile băieților și fetelor“.*

În lucrarea sa *Exerciții gimnastice în școlile elementare române*, apărută la Brașov în anul 1897, învățătorul Iosif Aron scria printre altele : *„De sine se înțelege că fetele au să facă exerciții gimnastice, ca și băieții, ar fi o greșeală neiertată dacă ele nu ar fi puse să-și însușească dexteritatea în mișcări. Însă trebuie să li se propună exerciții de care e vorba, deosebit de băieți și avînd întotdeauna considerațiuni reclamate de sexul și natura lor“.*

Programele și instrucțiunile publicate în anul 1904 prevedeau o oră de gimnastică cu exerciții de ordine, libere, cu aparate, precum și organizarea unei excursii o dată pe lună. Aceste programe analitice erau indicate atît pentru băieți, cît și pentru fete, cu remarca de a se : *„înlătura din acestea din urmă exercițiile și aparatele ce nu convin sexului feminin“.*

În anul 1905, printr-o circulară a Ministerului de Instrucție se pune în vedere școlilor profesionale de fete să introducă gimnastica în orarul zilnic. Se mai fac și unele precizări cu privire la folosirea de către fete a costumului de gimnastică.

Ion Slavici în lucrarea sa *Institutul Oteleșanu din Turnu Măgurele*, apărută la București, în anul 1906, se ocupa și de unele aspecte ale educației fizice feminine spunînd : *„Cu deosebire stăruitoare are să fie educațiunea fizică a femeii, iar aceasta nu numai că este mai plăpîndă ci și pentru că una dintre marile meniri firești ale ei este să poarte de grije și de sănătatea casnicilor“.*

La 7 octombrie 1907 un comitet de inițiativă formulează conceptul de statut prin care se înființează în București *Societatea pentru protecția copilului.*

Această societate se obliga ca prin toate mijloacele să combată : *„Surmenarea fizică și intelectuală, de a propaga prin viu grai și scris principiile de higienă pentru îngrijirea copiilor, creind exerciții fizice pentru copii de ambele sexe, în grădini speciale, pentru jocuri de copii, pentru a dezvolta curajul, îndemînarea, sîngele rece și mîndria, de a organiza concursuri de întrecere — în exercițiile fizice pentru băieți și fete etc.“.*

În anul 1910, se introduce, în cadrul învățămîntului secundar de fete, predarea gimnasticii după sistemul suedez, iar anul școlar trebuie să se încheie cu o serbare. În acest sens, într-o circulară trimisă de către minister direcțiunilor școlilor secundare se spunea : *„Serbarea trebuie să se întemeieze și pe producțiuni de gimnastică ; toate acestea dau putința atît elevilor cît și întregului corp profesoral, cît și părinților de a vedea și judeca prin sine însuși progresele realizate“.*

Tot în același an se modifică și programa de gimnastică în școlile profesionale de fete, în școlile primare și în grădinițe.

În regulamentul concursului și al serbărilor de gimnastică elaborat de către minister în anul 1912 se precizau printre altele : *„participarea școalelor secundare de băieți și fete, locul de întrunire și marșul de sărbătoare, pe străzile principale din oraș pînă la terenul serbării, excursii, exerciții de ansamblu, producțiuni ale școalelor din care dansul național nu trebuie să lipsească“.*

In anul 1912 Ministerul Instrucțiunii Publice și Cultelor, văzînd stadiul inferior în care se găsea educația fizică în școlile române, lipsa acută de cadre cu o pregătire pedagogică și ținînd seama că *Societatea de gimnastică, sport și muzică* din Iași, înființată în anul 1904, nu acoperea numărul necesar de maeștri de gimnastică pentru învățămîntul școlar, a autorizat *Societatea de educație fizică „Înainte“*, în anul 1912, să creeze o școală de educație fizică în vederea pregătirii personalului didactic de specialitate pentru școlile secundare.

Cursurile teoretice și practice pentru pregătirea profesorilor și profesoarelor de educație fizică durau doi ani și erau predate de către cei mai buni profesori, iar examenele se țineau în prezența unui reprezentant al ministerului.

În anul 1924, după un an de la înființarea Institutului Național de Educație Fizică, care a început să pregătească și profesoare de educație fizică, celor două societăți li se retrage dreptul de a mai pregăti profesori și profesoare de educație fizică, acesta intrînd în artibuțiile noului institut superior de specialitate.

Într-un decret din 25 iunie 1925, cu privire la învățămînt, nu se menționează nimic despre educația fizică în licee, doar pentru școlile normale se specifică : *„mișcările fetelor nu vor fi așa de precise și energice, în schimb ele se vor distinge prin frumusețe, ritm și grație“.*

In anul 1926 se face o nouă reformă a învățămîntului secundar, dar educația fizică nu este cuprinsă în programa analitică.

Cu privire la acest fapt apare un articol în ziarul *Curentul* din 21 octombrie, în care se spune : *„Repartiția orelor de gimnastică este încă în discuția comisiunii deoarece se plănuiește să se dea mai multă atenție acestei dexterități mărindu-se numărul orelor săptămînale și făcîndu-se o astfel de distribuție a acestor ore încît să se resimtă efectul exercițiilor fizice, științific și metodic combinate asupra stării fizice a elevilor“.*

Legea învățămîntului pentru gimnazii și licee din anul 1928 prevedea în programă și educația fizică. În acest sens, printre altele, în articolul 205 se spunea că : *„elevii și elevele vor fi conduși pe teren și vor pleca sub supravegherea maeștrilor sau maestrelor de gimnastică în ordine și precis, spre a se avea o alternantă necesară de clasă sau școală“.*

În aceeași lege cu privire la educația fizică a fetelor se menționa : *„Fetele prin natura lor fiind mai puțin rezistente decît băieții vor fi totdeauna supuse unui efort mai moderat și mai ales în perioada pubertății“.*

Avînd în vedere că școlile comerciale de fete erau singurele care nu aveau educația fizică prevăzută în planul de învățămînt, pe baza unui raport al Institutului Superior de Educație Fizică, ministrul instrucției a hotărît, în anul 1933, introducerea educației fizice și în școlile comerciale de fete cu 2 ore pentru clasele I și II pentru cursul elementar și o oră pentru clasa a III-a și cîte o oră de educație fizică pentru comerțul superior de fete.

Legea învățămîntului primar, normal primar și secundar din anul 1934 prevedea și ore de educație fizică atît pentru băieți, cît și pentru fete.

În legea pentru organizarea învățămîntului comercial secundar din anul 1936, educația fizică era inclusă în capitolul „arte și dexterități“, și menționa că această disciplină trebuie să fie frecventată atît de băieți, cît și de fete.

Tot în anul 1936 se organizează învățămîntul secundar industrial de băieți și fete și printre materiile ce se predau se găsește inclusă la capitolul „arte și dexterități“ și educația fizică.

Ca urmare a modificărilor legilor de organizare a învățămîntului public din anul 1938, care înglobează și școlile normale primare, educația fizică, atît pentru băieți cît și pentru fete, este trecută în prima grupă alături de igienă și medicină, care alcătuiesc „educația sanitară“ formată din gimnastică, sport și deprinderi igienice.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDRIEȘANU A. : Prima competiție de fugă cu prinsoare din București, acum 143 de ani, Rev. Cultură Fizică și Sport nr. 3/1958.

2. BADULESCU V. : Gimnastica femeii, București, 1924.

3. BOTEZ C. : Femeia în educația fizică, Buletinul educației fizice, februarie-martie, 1925.

4. BADULESCU E. : În slujba întăririi fizice a femeii, Rev. Izvor de energie, august-septembrie, 1921.

5. DUMITRESCU G. T.: Educația fizică în evoluția gîndirii pedagogice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.

6. IONESCU D.: Istoria gimnasticii și educației fizice la noi, București, 1939.

7. IONESCU D.: Conducător pentru predarea gimnasticii în școlile secundare de băieți și fete, București, 1909.

8. IORGA N.: O nouă descriere a Moldovei în secolul al XVIII-lea, Revista istorică, nr. 1—3, pag. 10—11, București, 1930.

9. MOCEANU G.: Carte de gimnastică pentru școlile primare și secundare de fete, București, 1887.

10. MOLDOVEANU I.: Educația fizică a femeii, Rev. Educație Fizică, nr. 4, 1930.

11. MORARIU A., ALMĂȘAN D.: Iuliu Hațieganu și ideea educației fizice din România, Ed. C.N.E.F.S., București.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

SFATUL MEDICULUI

ÎNOTUL, MIJLOC IDEAL DE CĂLIRE A ORGANISMULUI

Dr. IONEL ȚUGUI
Directorul spitalului clinic Colțea

Înotul este nu numai sportul cel mai complet (avînd în vedere faptul că el antrenează în mișcare aproape toți mușchii și segmentele corpului), un sport al tuturor vîrstelor și unul dintre exercițiile fizice cele mai accesibile, dar el este și un mijloc ideal de călire a organismului. Sub influența înotului, organismul se dezvoltă optim, deoarece acest sport pe lîngă faptul că contribuie la dezvoltarea și restructurarea organismului, la dezvoltarea corectă și armonioasă a corpului, exercită asupra organismului și o acțiune generală de călire, de fortificare. Dintre sporturi, înotul este apreciat ca fiind cel mai eficient în influențarea creșterii, dezvoltării și călirii organismului celor tineri, cărora le conferă o remarcabilă rezistență la îmbolnăviri și o bună stare de sănătate.

Înotul însumează o serie de mijloace de acțiune asupra organismului, printre care cel al factorilor naturali ai mediului înconjurător; întrunind într-o simbioză ideală acțiunea soarelui, a apei, a aerului și a exercițiilor fizice, înotul constituie și un important mijloc de educație fizică ce contribuie la formarea multilaterală a celor ce-l practică, atît din punct de vedere fizic, cît și psihic. Vom trece în revistă principalele efecte pozitive ale practicării îndelungate a înotului asupra organismului.

Elevii și tinerii care înoată cresc în înălțime și greutate cu mult mai mult decît colegii lor de aceeași vîrstă, dar care nu practică acest sport. Statisticile din toate țările lumii scot în evidență faptul că dintre toate sporturile, înotul este cel care influențează cel mai mult creșterea în înălțime a organismului. Una din cauzele acestei accelerări a creșterii o constituie nu numai faptul că înotul contribuie la mărirea considerabilă a poftei de mîncare, dar utilizarea alimentelor de către organismul înotătorului este calitativ superioară, determinînd o creștere însemnată a țesutului muscular (activ) în dauna țesutului adipos (inactiv). Musculatura care se dezvoltă în urma practicării înotului este de tip lung, foarte eficientă în timpul activității fizice și calitativ superioară, permițînd efectuarea eforturilor fizice în mod foarte economic, cu minimum de energie. Sub influența înotului se obține și o creștere în lungime a sistemului osos și o mai bună mineralizare; se dezvoltă în special membrele, cutia toracică și centura scapulară, iar tinerii vor fi înalți, bine modelați, cu o ținută dreaptă și elegantă.

Înotul dezvoltă capacitatea de efort a sistemului cardiovascular, întărește mușchii inimii, respiratori și ai corpului, mărește capacitatea

Educație fizică și sport, nr. 8, 1976, pag. 62

vitală, are influențe pozitive asupra pulsului și tensiunii arteriale, asupra greutății corpului etc. Aparatele respirator și circulator, care joacă și în mod normal un rol vital din punct de vedere fiziologic, în timpul înotului au funcții deosebite în aprovizionarea cu oxigen a organismului, respirația și circulația fiind cele mai solicitate. Astfel, dacă în repaos plămînii ventilează circa 5—6 litri de aer pe minut, în cursul eforturilor mari din natație această ventilație crește de 10—20 de ori, putînd ajunge la 100—150 de litri pe minut. Prin activizarea mișcărilor respiratorii și prin antrenarea organismului se ajunge la creșterea capacității vitale (5500—6500 cmc aer) la înotători, față de media de 3500—4500 cmc la neînotători. Ventilația crescută impune inimii să-și adapteze munca la transportul crescut de oxigen către mușchii care lucrează, atît prin creșterea numărului de bătăi pe minut, cît și prin creșterea volumului de sînge care trece prin inimă în timp de un minut, și prin îmbunătățirea compoziției sîngelui. Această adaptare deosebită la efort se traduce în starea de repaos prin valori scăzute ale frecvenței respirației, ale pulsului și ale tensiunii arteriale, iar mărirea ritmului respirator și cardiac și scăderea valurilor tensionale realizează un regim economic de funcționare a organelor respirației și circulației sîngelui. Marile diferențe dintre perioada de efort și cea de repaos demonstrează posibilitățile crescute pe care le conferă acestor organe practicarea sistematică a înotului. La înotătorii corect antrenați se poate semnala și o mărire a diametrelor inimii, care nu-i decît o modalitate de adaptare la efort a acesteia. Mai semnalăm și faptul că revenirea la normal a valorilor susmenționate, după încetarea efortului, se face într-un timp mult mai scurt decît la cei neantrenați, lucru ce dovedește în plus influențele pozitive ale înotului asupra circulației și respirației.

Înotul întărește și sistemul nervos, prin faptul că exercită și un puternic efect tonifiant asupra sistemului nervos, echilibrînd funcțiile scoarței cerebrale și reglînd procesele nervoase; de aceea se recomandă înotul în astenii, în tulburări neurovegetative și psihice etc.; s-a dovedit că înotătorii prezintă cel mai mic procentaj de dereglări neurovegetative.

Înotul are valoare igienică și recreativă, fiind folosit atît profilactic, preventiv, cît și curativ, pentru tratamentul unor paralizii, boli de circulație, de rinichi sau de inimă, t.b.c. pulmonar etc. Pentru faptul că înotul crește și activează circulația sanguină, el ar putea preveni depunerea substanțelor grase în pereții capilarelor, împiedicînd astfel ateroscleroza, din care cauză înotul este recomandat și la vîrstele mai înaintate.

Eforturile fizice impuse de înot acționează pozitiv și asupra glandelor cu secreție internă, stimulînd funcțiile acestora; astfel, stimularea glandei tiroide accelerează nu numai arderile tisulare (înotul fiind recomandat deci și în caz de obezitate), dar se accelerează și producerea de hormoni de creștere, iar prin stimularea glandelor suprarenale organismul capătă o mai mare rezistență la oboseală; stimularea testicolului și ovarului accelerează producerea de hormoni sexuali la tineri, sub influența cărora se produce maturizarea sexuală.

Înotul constituie nu numai unul din mijloacele cele mai eficace pentru dezvoltarea multilaterală și armonioasă a corpului, dar și pentru creșterea gradului de sănătate și pentru călirea organismului, pen-

tru dezvoltarea principalelor calități motrice (forța, viteza, rezistența și îndemînarea) și de voință (curajul, hotărîrea și perseverența), contribuind astfel la pregătirea fizică a elevilor și tinerilor pentru viață și muncă.

Înotul, prin acțiunea sa deosebit de complexă și cu multiple influențe pozitive asupra dezvoltării corpului, întăririi sănătății, creșterii capacității de muncă și călirii organsmului, este accesibil tuturor vîrstelor, dar trebuie învățat de la vîrste cît mai fragede. Învățarea înotului s-a dovedit indispensabilă omului încă din cele mai vechi timpuri, atît în lupta lui pentru existență și pentru nevoile lui de deplasare, cît și pentru evitarea unor accidente în unele ocupații (marinar, pescar etc.). Este bine ca acest sport să fie învățat nu numai la vîrste cît mai fragede (în unele țări se înoată chiar de la vîrsta de sub un an), dar el trebuie să fie învățat și în mod cît mai corect, căci de multe ori cei care-l învață fără instructori specializați fac o risipă de mișcări care duc la o cheltuială exagerată și inutilă de energie și la oboseală. Înotul corect este odihnitor, deoarece mișcările se efectuează liber și natural, în mod automat, corpul se deplasează înainte, lăsînd timp liber mîinilor și picioarelor să se odihnească, iar respirația se face ritmic și adînc. Învățarea înotului are o foarte mare importanță, iar practicarea lui se recomandă cu stăruință, căci el constituie nu numai un excelent mijloc de călire a organismului și de întărire a sănătății, pus la îndemîna tuturor vîrstelor, dar are și un pronunțat caracter social, contribuind la creșterea numărului persoanelor care pot să acționeze ca salvatori voluntari în cazuri de înec.

Datorită laturii sale aplicativ-recreative, înotul exercită multiple efecte asupra organismului, atît imediate (accelerarea ritmului cardiac și respirator pe minut, activarea circulației sanguine, creșterea tensiunii arteriale, intensificarea schimburilor gazoase etc.), dar mai ales în perioada de refacere după efort și în perioada de pregătire pentru activitatea viitoare, prin folosirea din plin a factorilor naturali pentru călirea și fortificarea organismului.

Influența pozitivă a înotului asupra organismului se datorește atît mișcărilor propriu-zise folosite, cît și datorită efectelor pe care le exercită apa asupra organismului, prin temperatura, presiunea și compoziția sa fizico-chimică. Astfel, temperatura apei fiind mai scăzută decît cea a corpului, organismul, pentru a-și menține temperatura constantă, declanșează o serie de reflexe de adaptare, de modificări, care, pe lîngă o creștere a producției de energie, duc și la o scădere a pierderii de căldură; astfel, se produc o accelerare a schimburilor gazoase, o constricție a vaselor sanguine periferice etc. Prin poziția corectă, orizontală, întinsă pe apă în timpul practicării lui, înotul necesită un efort fizic mai mic decît alte forme de sport, căci inima este scutită de a învinge influența gravitației. Asociat cu gimnastica, înotul contribuie nu numai la prevenirea, ci și la corectarea unor deficiențe fizice, ca deviații ale coloanei vertebrale, insuficiențe musculo-ligamentare etc.

Dar pentru ca înotul să poată răspunde la toate aceste multiple și variate efecte pozitive, este necesar ca el să fie practicat conform unor indicații, căci în caz contrar se pot întîmpla chiar accidente grave, dar despre toate acestea vom vorbi în articolul viitor.

NOTE • ȘTIRI • COMENTARII

CRONICĂ

Recent a avut loc plenara Comisiei centrale pentru educație fizică și sport în rîndul femeilor. Cu această ocazie au fost dezbătute o serie de probleme care au reieșit din documentele de partid și din documentele Conferinței pe țară a mișcării sportive.

Alături de Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, organizațiile, instituțiile cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului, și Comisiei centrale pentru educație fizică și sport în rîndul femeilor îi revine o mare răspundere pentru îndeplinirea exemplară a înaltelor cerințe cuprinse în Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive. Mesajul prevede îmbunătățirea substanțială a activității sportive de masă și de performanță, ridicarea acestei activități la nivelul exigențelor dezvoltării actuale și în perspectivă a societății noastre, asigurarea condițiilor pentru ca poporul român, tineretul patriei să crească cît mai sănătos și viguros, capabil să-și îndeplinească cu succes rolul istoric de constructor al socialismului și comunismului în țara noastră.

Atenția și sprijinul pe care C.N.E.F.S. îl acordă activității sportive în rîndul femeilor și al tinerelor fete și implicit comisiei noastre, prestigiul de care se bucură în lumea întreagă sportul feminin din țara noastră, ne obligă să muncim cu mai mult elan și spirit de răspundere pentru o cît mai eficientă traducere în viață a Programului de dezvoltare a activității de educație fizică și sport în condițiile impuse de specificul feminin.

Activitatea desfășurată pe plan central și județean, sarcinile de răspundere ce ne revin în contextul directivelor partidului pentru actuala etapă de dezvoltare a României socialiste în care femeia reprezintă 40% din totalul forței de muncă în cele mai diverse domenii de activitate, vin să confirme valabilitatea și importanța comisiei noastre ca fiind în prezent una din cele două comisii obștești care funcționează pe lîngă C.N.E.F.S.

Anul 1975, ca an internațional al femeii, a înviorat în lumea întreagă procesul de emancipare al femeii așa cum o cere societatea modernă.

Pe plan sportiv alături de performanțele bune obținute de gimnastica feminină, de atlete, canotoare, șahiste și alte sportive care s-au remarcat în arena internațională feminină, Trofeul fair-play acordat de către C.I.O. în anul 1975 maestrei emerite a sportului Lia Manoliu constituie mărturia unei recunoașteri deosebite a femeii sportive din România în arena mondială.

Revenind la activitatea comisiei centrale, propaganda și popularizarea practicării exercițiilor fizice și sportului în rîndul femeilor și fetelor a constituit una din sarcinile de bază ale comisiei.

În domeniul sportului de masă pentru fete și femei s-a organizat pe plan local un calendar bogat de întreceri cu specific feminin devenite tra-

diționale. Menționăm „Cupa fetelor" la mai multe discipline organizată în județele : Bihor, Botoșani, Gorj, Tulcea, Olt. Festivaluri sportive pentru fete în județele : Galați, Vaslui, Hunedoara. Județul Galați raportează participarea a 25 000 de fete la acțiunile „Cupei tineretului". În județul Sibiu funcționează 5 centre de gimnastică de întreținere, iar la Suceava unul.

Comisia nu dispune de o statistică exactă asupra numărului de întreprinderi cu profil feminin în care se practică gimnastica în producție, dar știm că la fabrica de ciorapi de la Sebeș-Alba gimnastica de producție se practică cu rezultate frumoase.

O altă preocupare a comisiei este și aceea de a angrena pe tinerele fete din căminele de nefamiliste de a practica exercițiile fizice și sportul.

Comisia centrală pentru educație fizică și sport în rîndul femeilor a elaborat și un plan de măsuri pe anul 1976. Din acest plan spicuim :

I. În domeniul activității de educație fizică și sport de masă :

1) Impulsionarea unor activități de educație fizică și sport care să fie mai strîns legate de producție, în vederea îmbunătățirii productivității muncii :

— continuarea acțiunilor de introducere a gimnasticii la locul de muncă în întreprinderile și instituțiile în care predomină elementul feminin, precum și formarea numărului de instructoare necesare la nivelul întreprinderilor ;

— experimentarea la nivelul a 2—3 întreprinderi cu specific feminin a centrelor de gimnastică de întreținere și medicală cu sprijinul cabinetelor medicale proprii, a comitetelor sindicale și de U.T.C. ;

— organizarea unui schimb de experiență, la nivel central, cu profesorii sau cadrele sanitare care conduc centrele de gimnastică de întreținere pentru femei ;

— studierea posibilităților de stimulare a capacității de muncă prin practicarea exercițiilor fizice și sportului în profesiuni specifice femeilor ;

— sprijinirea în mod deosebit a organizării și desfășurării activității de educație fizică și sport în unitățile economice în care predomină elementul feminin ;

— intensificarea muncii comisiilor județene pentru activitatea de educație fizică și sport în rîndul fetelor și femeilor, pentru sprijinirea comisiilor județene pe ramură de sport în organizarea acțiunilor sportive de masă ; cuprinderea membrelor comisiilor județene pentru problemele educației fizice și sportului în rîndul fetelor și femeilor, în cadrul comisiilor județene pe ramură de sport.

2) Promovarea și răspîndirea formelor simple, practicate în aer liber, a ramurilor sportive accesibile, formarea obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice și sportului la un număr cît mai mare de fete și femei :

— introducerea și practicarea gimnasticii de înviorare și a unor activități de educație fizică și sport în căminele de nefamiliste de pe lîngă întreprinderi ; formarea unor instructoare, proporțional cu numărul total de fete și femei, care să organizeze și să coordoneze activitatea de gimnastică zilnică. Sprijinirea în mod deosebit a unor acțiuni sportive și turistice specifice (tenis de masă și de cîmp, volei, înot, gimnastică ritmică

modernă, excursii și drumeții) de către membrele comisiilor județene pentru educație fizică și sport în rîndul fetelor și femeilor;

— cu sprijinul Ministerului Turismului și Ministerului Sănătății se vor lua măsuri pentru asigurarea condițiilor necesare practicării exercițiilor fizice în aer liber, în săli, în stațiunile balneoclimaterice și de odihnă (excursii, drumeții, acțiuni de înot, gimnastică de înviorare și de întreținere, tenis de masă și de cîmp, volei, cicloturism, schi, patinaj);

— întocmirea unui îndrumar pentru activitatea de educație fizică și sport în rîndul fetelor și femeilor, care să recomande forme și mijloace specifice și să prezinte efectele particulare ale acestora.

II. În domeniul activității de propagandă și educație

1) Continuarea acțiunii de popularizare în rîndul fetelor și femeilor a necesității și efectelor practicării exercițiilor fizice și sportului prin intermediul Radio-Televiziunii, al presei centrale și locale;

— interviuri cu personalități feminine, medici, oameni de știință și artă, conducători de unități etc.; organizarea, atît de comisia centrală cît și de comisiile județene a unor studii și experimente cu participarea specialiștilor, pe diferite categorii și profesii a tinerelor fete și femeilor;

— prezentarea unor programe speciale de gimnastică și activități sportive în familie, în cadrul emisiunilor destinate femeilor.

Prof. ELENA DOBINCĂ
Membră în Biroul Comisiei centrale pentru educație fizică și sport în rîndul femeilor

ACTUALITĂȚI ÎN REFACEREA SPORTIVILOR

Dr. IOAN DRĂGAN
Dr. ALEXANDRU GRANICI
Chimist ELENA GEORGESCU
Biolog ADRIANA ȚUGUI
Dr. ADRIAN VASILIU
Centrul de medicină sportivă

Autorii au supus unui experiment un grup de luptători fruntași, aflați în condiții de pregătire controlabilă și cu o alimentație de asemenea controlabilă, administrîndu-le timp de 24 de zile cîte un plic din produsul Carnibion (L-carnosină 250 mg, vitamina C 500 mg, vitamina B_{12} 500 mg) în timp ce la grupul martor s-a administrat produsul „placebo".

Menționăm că L-carnosina conține doi aminoacizi : beta-alamină și histidină, care intervin în sinteza hemoglobinei, coenzimei A și acizilor nucleici.

Dealtfel, toți cei 3 componenți au o acțiune anabolică, de sinteză proteică, fără a avea efecte hormonale anabolice.

Din parametrii urmăriți s-au modificat semnificativ matematic comparativ cu grupul martor care a primit „placebo" numai parametrii : VO_2 max./kg/ml./min. ; timpul de reacție la un excitant auditiv ; densimetria corporală ; proteinemia serică ; mucoproteinele urinare și acidul vanyl-mandelic urinar.

Față de compoziția produsului (aminoacizi și vitamine), cu elemente ce pot interveni în metabolismul intermediar din timpul efortului, ca și de aceste date obiective obținute, apreciem că este necesar un studiu pe un grup mai numeros de subiecți, cu dublarea cantității de substanță activă administrată (două plicuri pe zi timp de 30 de zile), care să precizeze efectele favorabile ale produsului în pregătirea biologică a sportivilor de performanță (efecte anabolice proteice și de sinteză a Hb).

TABEL CU PARAMETRII URMĂRIȚI LA ÎNCEPUTUL ȘI SFÎRȘITUL ETAPEI

21 de zile, 1 plic Carnibion pe zi sau „placebo"

	Grupul tratat	Grupul martor
F. C. în clinostatism	53/57	54/52
T. A. sistolică în clinostatism	117/113	116/115
T. A. diastolică în clinostatism	78/75	81/80
VO_2 max./kg./ml.	60,99/55,91	52,63/50,87
T.T.R. (test de 1' la cicloergometru W/kg	33,17/33,59	33,67/35,5
Timp de reacție auditiv	13,87/15,27	14,07/14,47
Densimetria corporală	14,67/13,6	14,08/13,87
Hb %	93,33/92,33	92,66/89,33
Proteinemia g%	6,7/6,89	6,9/6,86
Lipide serice mg%	826/867,67	857,67/859,67
Mucoproteine urinare mg%	100/138,57	106,67/116,67
Acid vanyl-mandelic mg‰ urinar	5,5/6,2	5,5/5,7

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

56. LIBERO. Jucător liber în angrenajul tactic al unei echipe, care acționează, după caz, în spatele sau în fața liniei de fundași. În apărare, libero-ul îndeplinește rolul de „măturător", intervenind decisiv, ca o ultimă rezervă, atunci cînd unul dintre fundași a fost depășit. Prin mișcările și deplasările sale libero-ul închide toate spațiile de pătrundere ale atacanților adverși, micșorînd astfel distanțele dintre apărători. În atac, jucătorul libero participă la construirea și desfășurarea acțiunilor echipei sale, iar adeseori și în fazele de finalizare. În cadrul unei formații funcția de libero poate fi încredințată unuia dintre cei doi apărători centrali sau unui al cincilea fundaș specializat în acest sens. Jucătorul ales să acționeze într-un asemenea rol-cheie în echipă trebuie să posede o serie de însușiri foarte importante, dintre care menționăm : simplitate și sobrietate în modul de rezolvare a tuturor situațiilor dificile din zona porții proprii, rapiditate în deplasare și în execuții tehnice, spirit de colaborare în cadrul dispozitivului defensiv. Evoluția libero-ului în istoria fotbalului modern evidențiază cîteva mari personalități care s-au impus în acest post. Printre ele, Picchi (Internazionale) — tipul jucătorului libero de nuanță defensivă și Beckenbauer (Bayern München) — prototipul fotbalistului complex, la fel de util în apărare ca și în atac.

57. LOVITURA DE PEDEAPSĂ (PENALTY). Cînd un jucător al echipei în apărare comite în mod intenționat, în suprafața de pedeapsă, una din cele nouă greșeli sancționate cu o lovitură liberă directă, el va fi pedepsit cu o lovitură de pedeapsă. Aceasta va putea fi acordată indiferent de poziția mingii în momentul în care a fost comisă greșeala în suprafața de pedeapsă, cu condiția însă ca mingea să fie în joc.

58. LOVITURA LIBERĂ DIRECTĂ. Se acordă atunci cînd un jucător a comis, în mod intenționat, una din următoarele nouă greșeli : lovește sau încearcă să lovească cu piciorul un adversar ; pune piedică unui adversar ,adică îl trîntește sau încearcă să trîntească un adversar, fie cu ajutorul picioarelor, fie aplecîndu-se în fața sau în spatele lui ; sare asupra unui adversar ; atacă un adversar în mod violent sau periculos ; atacă prin spate un adversar care nu face obstrucție ; lovește sau încearcă să lovească un adversar ; ține un adversar ; împinge un adversar ; joacă mingea cu mîna adică o poartă, o lovește sau o aruncă cu mîna sau cu brațul. (Această dispoziție nu se aplică portarului în propria sa suprafață de pedeapsă). Din executarea unei lovituri libere directe se poate înscrie direct un gol, împotriva echipei infractoare.

59. LOVITURA LIBERĂ INDIRECTĂ. Se acordă atunci cînd un jucător a comis una din următoarele cinci greșeli : 1. joacă într-o manieră considerată periculoasă de către arbitru, de exemplu încearcă să

Educație fizică și sport, nr. 8, 1976, pag. 69

lovească mingea cu piciorul în timp ce aceasta este ținută de portar ; 2. atacă corect, adică cu umărul, în timp ce mingea nu este la distanță de joc, de jucătorii interesați și dacă ei nu încearcă irevocabil să o joace ; 3. nejucînd mingea, obstrucționează intenționat un adversar, adică aleargă între adversar și minge sau se interpune în așa fel încît constituie un obstacol pentru adversarul său ; 4. atacă pe portar, afară de cazurile cînd acesta : a) ține mingea ; b) jenează un adversar ; c) este în afara suprafeței sale de poartă ; 5. fiind portar : a) face mai mult de patru pași, ținînd mingea, lovind-o de pămînt sau aruncînd-o în aer și prinzînd-o din nou fără a-i da drumul, pentru a putea fi jucată de un alt jucător sau b) se complace în acțiuni care, după părerea arbitrului, nu au alt scop decît de a întîrzia jocul și a pierde timp, favorizîndu-și în mod incorect echipa. Din executarea unei lovituri libere indirecte nu se poate înscrie un gol, decît dacă mingea, înainte de a pătrunde în poartă, a fost atinsă sau jucată de un jucător, altul decît acela care a executat lovitura. La acordarea unei lovituri libere indirecte arbitrul trebuie să semnaleze acest lucru ridicînd brațul și ținîndu-l sus pînă la executarea loviturii.

60. MARCAJ DE SUPRAVEGHERE. Modalitate de aplicare a marcajului, în care apărătorul se plasează pe linia care-l unește pe atacant cu poarta, la o distanță în funcție de depărtarea față de poarta proprie. În această formă de marcaj, apărătorul are posibilitatea să observe mișcările adversarilor și ale coechipierilor și să deducă intențiile și modul de desfășurare a atacului advers.

61. MARCAJ LA INTERCEPȚIE. Modalitate de aplicare a marcajului, în situația în care apărătorul se găsește plasat între minge și adversar, pe aceeași linie sau lateral față de acesta și mai în interiorul terenului. Se recomandă îndeosebi în pasele lungi expediate de adversar și pretinde, din partea celui ce-l aplică, o serie de condiții cum ar fi : viteză de reacție, clarviziune, oportunitate în intervenție.

62. MARCAJ STRICT. Caracteristic apărării om la om, presupune o mare apropiere între jucătorul care face marcajul și cel marcat, precum și plasarea adversarului între minge și apărător. Se aplică, de regulă, numai în jumătatea proprie de teren, atît în timpul desfășurării jocului, cît și la momentele fixe ale acestuia. Se recomandă a fi utilizat atunci cînd adversarul direct este lipsit de viteză și de tehnica necesară depășirii apărătorului.

63. MINGEA. De formă sferică, are o circumferință de cel mult 71 cm și cel puțin 68 cm. Greutatea sa trebuie să fie, la începutul jocului, de cel mult 453 g și cel puțin 396 g. Mingea nu poate fi schimbată în timpul jocului, decît cu aprobarea arbitrului.

64. MIȘCARE ÎNȘELĂTOARE. Element tehnic de atac prin care un jucător caută să deruteze adversarul pentru a rămîne în continuare în posesia mingii. Principiul de bază în execuție constă în prinderea adversarului pe picior greșit și dezechilibrarea acestuia. Noțiunea este sinonimă

cu fenta şi presupune o uşoară schimbare a centrului de greutate în plină mişcare. În categoria aceasta, a mişcărilor înşelătoare, se includ : fentele simple sau combinate cu alte procedee, fentele înlănţuite, schimbările de direcţie, schimbările de ritm, călcarea balonului, fenta pe deasupra mingii din conducere, lovitura dublă cu acelaşi picior şi schimbarea ritmului, trecerea mingii printre picioarele adversarului etc.

65. MOBILITATE. Calitate motrică importantă, determinată de contribuţia calitativă a tuturor componentelor care intră în alcătuirea articulaţiilor (suprafeţe articulare, tendoane, ţesuturi) şi muşchilor. Are o mare pondere în ansamblul calităţilor care dau valoare unui fotbalist. Mobilitate crescută înseamnă eficienţă sporită în executarea unor procedee tehnice, înseamnă randament sporit în joc.

66. MOMENT FIX. Situaţie a jocului în care mingea este oprită ca urmare a intervenţiei arbitrului. Presupune executarea unei lovituri, faţă de care atît echipa în atac, cît şi aceea în apărare trebuie să ia anumite măsuri de ordin tactic. Momentele fixe ale jocului sînt : lovitura de începere, lovitura liberă la mijlocul terenului, lovitura liberă din zona porţii (cu şi fără zid), cornerul (lovitura de colţ), penaltyul (lovitura de pedeapsă) şi aruncarea de la margine.

67. OBOSEALA. Stare fiziologică normală care apare în urma unor solicitări intense şi se manifestă prin scăderea relativă şi temporară a capacităţii de efort. În antrenament oboseala nu trebuie evitată, impunîndu-se lucrul pînă la instalarea sa şi — uneori — individualizat — şi după apariţia oboselii, pînă la limita suportării ei. Cauza principală a oboselii o constituie scăderea capacităţii de lucru a centrilor nervoşi. Fiind o stare fiziologică normală, oboseala dispare în urma unui regim de odihnă şi alimentaţie adecvat, organismul astfel refăcut fiind apt pentru noi eforturi.

68. OBSTRUCŢIE. Acţiunea unui jucător de barare a drumului adversarului care joacă mingea. Obstrucţia făcută cînd mingea nu este la distanţă de joc sau cînd cel care o face n-are intenţia de a juca mingea, ci de a împiedica pe adversar să facă acest lucru, se sancţionează cu o lovitură liberă indirectă. Dacă însă cel care face obstrucţia se găseşte la distanţă de joc şi dovada intenţiei sale de a juca sau de a proteja mingea este evidentă, obstrucţia este admisă şi nu se penalizează.

69. OFSAID PASIV. Un jucător aflat în poziţie de ofsaid, dar care nu influenţează jocul, nu jeneză un adversar sau nu încearcă să obţină avantaj din poziţia în care se găseşte în această situaţie, nu va fi penalizat de arbitru, ofsaidul socotindu-se pasiv.

70. PENDULARE. Mişcarea curbă a piciorului de execuţie, dinapoi către înainte pentru lovirea corectă a mingii. Ea influenţează nemijlocit forţa, direcţia şi traiectoria balonului. Lovirea balonului fără pendulare este un procedeu tehnic modern, bazat pe capacitatea jucătorului de a angrena în lucru întreaga masă musculară a piciorului de execuţie. O asemenea lovitură — care nu permite adversarului să ghicească momentul

execuției propriu-zise — se folosește pentru transmiterea mai rapidă a mingii, în conducerea acesteia și adeseori, cu multă eficacitate, în trasul la poartă.

71. PERIOADA COMPETIȚIONALĂ. Partea de periodizare a pregătirii corespunzătoare desfășurării întrecerii competiționale. Are ca sarcini : ridicarea la un nivel superior a capacității de efort, pregătirea în condiții analoage jocului și menținerea formei sportive.

72. PERIOADA PREGĂTITOARE. Partea cea mai importantă de periodizare a unui an competițional, în cadrul căreia se fac acumulările de bază în vederea susținerii efortului pe parcursul unui sezon sportiv. Principalele sarcini ale acestei perioade sînt : îmbunătățirea pregătirii fizice multilaterale, perfecționarea procedeelor tehnice de bază și a celor specifice postului, îmbunătățirea jocului echipei și întărirea stării disciplinare. Durata : 8—10 săptămîni iarna, 4—5 săptămîni vara. Perioada pregătitoare se împarte în două etape : prima, a acumulărilor cantitative, mai mare ca durată, în care predomină mijloacele pregătirii fizice generale; cea de-a doua, „precompetițională", de două-trei săptămîni, caracterizată prin apropierea instruirii de specificul jocului și prin antrenamente în condiții de joc.

73. PERIOADA DE TRANZIȚIE. Partea de periodizare a unui an competițional cuprinsă între ultima etapă a întrecerii oficiale și reluarea pregătirilor în vederea unui nou sezon oficial. Are ca sarcini refacerea capacității de muncă a organismului, eliminarea oboselii fizice și psihice, menținerea unui grad de pregătire medie. Perioada de tranziție de vară este mai scurtă ca cea de iarnă și, de aceea, are ca scop menținerea a cel puțin 50 la sută din gradul de pregătire al jucătorului.

74. PLONJON. Element tehnic al jocului portarului, care constă în aruncarea corpului pentru a prinde sau respinge mingea ce vine cu forță și lateral față de portar.

75. POARTA. Situată la mijlocul liniei de fund a terenului este alcătuită din doi stîlpi verticali, la egală distanță de steagurile de colț, așezați la o depărtare de 7.32 m unul de altul (măsură interioară) și uniți printr-o bară orizontală, a cărei margine inferioară este la 2,44 m distanță de pămînt. Stîlpii verticali și bara transversală pot fi confecționați din lemn, metal sau alt material, aprobat de International Board. Grosimea acestora nu trebuie să depășească 12 cm, iar forma lor poate fi pătrată, dreptunghiulară, rotundă, semirotundă sau eliptică.

76. PREGĂTIRE FIZICĂ. Componentă de bază a antrenamentului sportiv, alături de pregătirea tehnică și tactică, realizată în cadrul unui proces unitar și dirijat. Pregătirea fizică reprezintă o activitate complexă destinată să asigure jucătorilor un potențial ridicat, exprimat prin indici superiori din punct de vedere morfo-funcțional și printr-o bună dezvoltare a calităților fizice a deprinderilor motrice specific fotbalistice. Pregătirea fizică este generală (urmărind asigurarea unei capacități optime de lucru a organismului în timpul efortului) și specială (reprezentînd procesul educării aptitudinilor fizice specifice fotbalului).

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIX, NR. 9, SEPTEMBRIE, 1976

CUPRINS

* * * : Cel mai bogat bilanț olimpic românesc 2

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

I. GRINȚESCU : Conceptul de notare la educație fizică în accepțiunea actuală 4

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. DUMITRESCU : Calculul funcției de regresie multiplă 12

M. EPURAN : Capacitatea psihică a sportivului 22

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. TUDUSCIUC : Inițiere în gimnastică — bara fixă (II) 28

MARIA ȘERBAN : Psihoterapia anxietății la scrimeri 33

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Folosirea exercițiilor fizice în regimul zilnic de activitate al elevilor și studenților 44

MEDICINĂ SPORTIVĂ

M. GEORGESCU : Capacitatea de efort anaerob a studenților în educație fizică 50

OPINII — CONSULTAȚII

A. GAGEA : Eseu despre viteză . . 57

C. POP, L. SZENTE : „A.M.I.-1" aparat pentru măsurarea impedanței electrodermale 62

SFATUL MEDICULUI

I. ȚUGUI : Înecul, hidrocuția și măsurile de prim ajutor 68

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, MIRCEA COSTEA (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 12.41.49. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Departamentul export-import presă, București, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — Box 3901, Telex : 011631

CEL MAI BOGAT BILANȚ OLIMPIC ROMÂNESC

Cea de a XXI-a ediție a Jocurilor Olimpice de vară, de la Montreal, a venit să confirme prestigiul neștirbit de care se bucură, din partea gazdelor și competitorilor, această competiție sportivă supremă a lumii contemporane, ca și interesul deosebit stîrnit în rîndurile opiniei publice sportive, tot mai numeroasă pe măsură ce se dezvoltă mijloacele de informație în mase.

Ediția montrealeză a Jocurilor Olimpice a confirmat, de asemenea, progresele care au fost realizate în continuare în ultimii ani în domeniul marii performanțe, prin rezultatele de valoare excepțională obținute în unele ramuri și probe. Modernizarea, obiectivizarea tot mai accentuată a metodelor și mijloacelor de pregătire, fruct al angajării tot mai plenare a științelor în sprijinul sportului dar, mai presus de toate, împlinirea perpetuă a idealului perfecționării OMULUI, s-au materializat la Montreal și în cele 86 de recorduri olimpice și 38 de recorduri mondiale. Au căzut și de această dată performanțe considerate pînă acum de domeniul fantasticului, incredibilului, atribute încoronînd alte performanțe, dintre care multe vor avea — sîntem siguri — la rîndu-le o existență efemeră.

Ne întrebăm ce s-ar întîmpla dacă, prin absurd, sportul nu s-ar bucura de cuceririle spectaculoase din domeniul electronicii ? Cum s-ar fi măsurat timpii în probele atletice de viteză sau cele de înot, de exemplu, unde o SUTIME DE SECUNDĂ departajează o medalie olimpică de alta ? Și asemenea cazuri au fost destule la Olimpiada canadiană la atletism, înot, canotaj, caiac-canoe ș.a.

În contextul bătăliei generale existente în toată lumea sportului pentru performanțe de excepție, care a răsturnat și de această dată ierarhii și pronosticuri, reprezentativa olimpică românească a reușit marea realizare de a obține un număr record de medalii și puncte față de oricare altă participare la Jocurile Olimpice moderne, de a marca un progres olimpic deosebit de important. Aceasta în condițiile în care România a participat la numai 11 din cele 21 de ramuri de sport existente în programul Jocurilor de la Montreal. Cele 27 de medalii olimpice și, respectiv, cele 179,5 puncte cucerite de sportivii români plasează patria noastră pe locul 5 în clasamentului neoficial pe totalul medaliilor și, respectiv, locul 6 pe puncte, deci între primele națiuni sportive ale lumii. Să recunoaștem, este un evident salt calitativ, care se înscrie pe linia ascendentă caracteristică sportului românesc în anii de după Eliberare, datorită conducerii de către partid, sprijinului multilateral acordat mișcării noastre sportive.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1976 pag. 2

Evoluția olimpicilor români ne-a adus o deosebită satisfacție, cu atît mai mult cu cît ea a fost subliniată de toți specialiștii și comentatorii sportivi prezenți la Montreal și evidențiată în repetate rînduri în primele pagini sau pe copertele a numeroase ziare și publicații deosebit de prestigioase. Ne vom referi îndeosebi la această gimnastă de excepție care este Nadia Comăneci, campioană olimpică absolută, considerată unanim ca „superstar"-ul acestei ediții a Jocurilor Olimpice și a cărei performanță nu a putut fi egalată de nici o alta, din numeroasele performanțe de excepție înregistrate la Montreal. Așadar, gimnastica — mai ales cea feminină —, luptele greco-romane, caiacul și canoea, boxul, echipa de handbal masculin, cea de polo și cea de sabie, la care se adaugă performanța de la aruncarea suliței-bărbați consemnează dezvoltarea pe multiple planuri a sportului românesc, potențialul, ca și rezervele existente, creșterea — și sub aspectul marii performanțe — care începe să apropie mișcarea noastră sportivă de parametrii înalți realizați de România socialistă în principalele domenii de activitate economico-socială.

Rezultatele de prestigiu înregistrate de sportivii noștri la Montreal au fost sărbătorite, după cum se știe, într-o emoționantă festivitate, onorată de prezența tovarășului Nicolae Ceaușescu, a tovarășei Elena Ceaușescu, a altor conducători de partid și de stat. Înaltele distincții înmînate de tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Republicii, între care titlul de „Erou al Muncii Socialiste" și Steaua de aur „Secera și Ciocanul", acordat triplei campioane olimpice Nadia Comăneci, reprezintă încă o dovadă a grijii și prețuirii cu care conducerea partidului și statului, tovarășul Nicolae Ceaușescu personal, înconjoară mișcarea noastră sportivă.

Ampla cuvîntare rostită cu acest prilej de secretarul general al partidului, care a dat o înaltă apreciere eforturilor încununate de succes la Olimpiada canadiană, cuprinde prețioase indicații, reprezintă un mobilizator îndemn pentru întreaga noastră activitate, intrată într-o nouă etapă, superioară calitativ. Sarcinile programatice trasate de tovarășul Nicolae Ceaușescu, de o deosebită valoare teoretică și practică, vor sta la temelia muncii viitoare, vor genera noi și importante succese în activitatea sportivă de masă și de performanță, în educarea comunistă a sportivilor, a întregului nostru tineret.

Profund recunoscători iubitului și stimatului nostru secretar general, sportivii, antrenorii și ceilalți specialiști, întreg activul mișcării sportive s-au angajat solemn să-și înzecească eforturile, să ridice calitatea și eficiența muncii, pentru ca la viitoarele întreceri internaționale să repurteze noi și noi performanțe, vrednice de prestigiul de care se bucură în lume patria noastră.

Educația fizică și sportul în învățămînt

CONCEPTUL DE NOTARE LA EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ACCEPȚIUNEA ACTUALĂ

Prof. IOAN GRINȚESCU
Liceul „Al. I. Cuza" — Ploiești

Motivația lucrării rezultă din faptul constatat al inconsistenței procedeelor de notare a probelor de control la educație fizică, probe al căror rezultat trebuie să reprezinte real scadența muncii efective a elevilor, pe parcursul unui sistem de lecții sau an școlar, „moralitatea" și exactitatea notei reprezentînd rezultatul observării permanente a înaintărilor timide și lente realizate de elevi. Problema presupune multă rigoare și pasiune profesională, răspunderea actului de apreciere sau notare fiind generată de ideea că rezultatele înregistrate de elevi sînt de fapt și rezultatele noastre, deoarece noi, profesorii, am conceput edificiul complex de exerciții, administrat elevilor, odată cu scările de notare sau apreciere, care de asemenea ne aparțin.

1. Prelucrînd într-o schemă comună (fig. 1) procesele principale ale conducerii și informaticii din domeniul producției (7), procese avînd putere de generalizare în orice domeniu care urmărește un scop, cu condiția unei aplicări adecvate fenomenului studiat și pentru marele avantaj că în specialitatea noastră lucrăm cu cifre, reiese în mod clar că, de fapt, la educația fizică procesul de notare nu poate fi singular, ci este însoțit de un proces prealabil de normare. Interdependența acestor două procese evidențiază necesitatea denumirii lor sub titlul comun de proces de normare-notare realizat de profesori în funcție de informația de stare antropometrică a colectivelor de elevi, în condițiile în care rezultatul probelor de control reprezintă o funcție de mai multe variabile independente, ca: parametri antropometrici; parametri sau indici motrici; nivelul tehnicii de execuție; volumul de muncă; starea terenului și (sau) a echipamentului; starea psihologică; alți parametri imprevizibili și ca atare nemăsurabili, printre care am aminti competența profesională. Matematizarea într-o relație a tuturor acestor factori este complicată, în primul rînd, de unitățile de măsură diferite în care sînt exprimați, în al doilea rînd, de aspectul matematic arid al metodelor ce se recomandă a fi adoptate, fapt care face ca profesorul să opereze numai cu rezultatele probelor, fără a mai ține seama de alte considerente. Or, se știe că dezideratul notării este ca nota acordată să conștientizeze în gîndirea elevului noțiunea de valoare proprie reală și volum de muncă, iar pentru profesor — noțiunea de valoare biomotrică și de nivel de învățare și perfecționare a unor deprinderi aplicabile în viață. Iată, deci, că funcția de conducere exercitată de profesorul de educație fizică este generatoarea unor acte de decizie importante, acte care vizează o stare viitoare, caracteristică evoluției urmărite de planificare, ceea ce ne face să conchidem că procesul de normare-notare este un act de creație al procesului de gîndire întreprins cu un anumit scop, caracteristic aspectului actual al conducerii, care sistematizează pregătirea deciziilor, a-

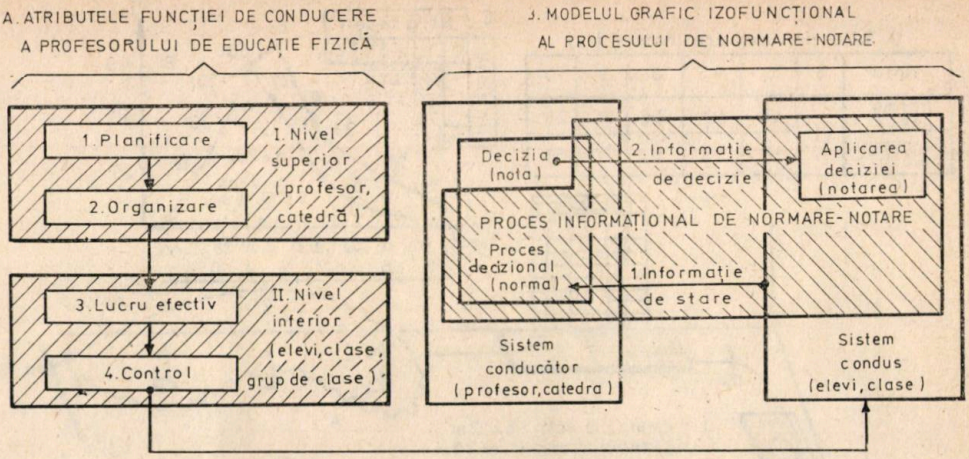


Fig. 1 — Implicațiile procesului de normare — notare la educație fizică (prelucrare după Peteanu V., Ungureanu T., Jeican C.).

plicarea lor și controlul rezultatelor, pe baza unor probe și norme bine integrate. Este o mare deosebire între acest sistem rațional și sistemul tradițional, bazat pe experiență, intuiție și bun simț, care utilizează într-o foarte mică măsură metode și procedee științifice, elaborate în prealabil.

2. La prima vedere, comentariile de mai sus scot în evidență imposibilitatea unei aprecieri riguroase, și sîntem de acord, în principiu, că procesul de normare-notare nu poate fi supus unui determinism total (4), dar nici nu putem accepta ca, la adăpostul acestor afirmații reale pentru fenomenele biologice, nota la educație fizică să fie de o relativitate extremă, astfel încît faptul să submineze poziția obiectului nostru, în raport cu celelalte discipline de învățămînt. Nu putem învinui numai pe specialiști, de imperfecțiunile sistemului nostru de normare-notare, la baza căruia în general stau lacune de cunoștințe psiho-pedagogice și de statistică matematică, fără de care cercetarea științifică a fenomenului este imposibilă. Totuși, credem că mai curînd ar trebui să fie învinuite metodele de apreciere, decît oamenii, deoarece, în afara sistemului de probe-norme S.U.V.A. care are și el imperfecțiunile lui de extensie, se constată lipsa de directive riguroase care să precizeze aspectele principale de care trebuie să țină seama cei care acordă notele (6).

3. Se poate demonstra că valoarea reală a notelor la educație fizică poate fi ridicată prin diverse procedee de optimizare (2, 3, 5), de evidențiere a calităților biologice, procedee care să aibă la bază criterii logice și raționale, dincolo de acordarea notelor „după ochi". Din multitudinea cazurilor diferite, de acordare a notelor, am ales patru ipoteze, exemplificîndu-le corespunzător rigorilor științifice de realizare a unui sistem de normare-notare care să cuprindă fenomenul studiat din mai multe puncte de vedere, astfel ca nota acordată să fie cît mai reală. Datele folosite au fost culese în anul școlar 1975—1976, aplicîndu-se totodată sistemul de scări de normare-notare propus.

Prezentăm ipotezele și exemplificarea lor :

3.1. Rezultatele elevilor la educație fizică, indiferent de natura lor, sînt măsurabile, cantificabile, într-o asemenea măsură încît să scoată în evidență și calități, nu numai cantități (1). Am ales, pentru exemplificare, un parcurs aplicativ (fig. 2 A), procedînd pe lîngă cronometrarea timpului realizat (fig. 2 B, a, linia subțire), și la înregistrarea greșelilor tipice de la algoritmul traseului (numerotate pe figură în cifre arabe de la 1 la 7, histograma C), fiecare greșeală corespunzînd unei secunde în plus la timpul cronometrat (astfel încît, la testare, pe caiet se înregistrează de exemplu : 28″ 5/10 + 3 (greșeli) = 31″ 5/10). Cumularea greșelilor la timpul realizat poate scădea nota cu 1—2 puncte (fig. 2 D). La scara numerelor naturale reprezentînd timpul efectuat (pe abscisă), s-a aplicat o scară de normare-notare funcțională (logaritmică), despre calitățile căreia vom comenta la paragraful 3.2. Prin acest sistem de normare-notare s-au realizat : a) aprecierea timpului (cantitativ), implicit a vitezei de deplasare

D. Tabel de normare-notare, f(t)

Nota	5	6	7	8	9	10
Norma (sec)		46	40	35	31	28
Frecvenţă note (fi)	4	18	34	63	60	53

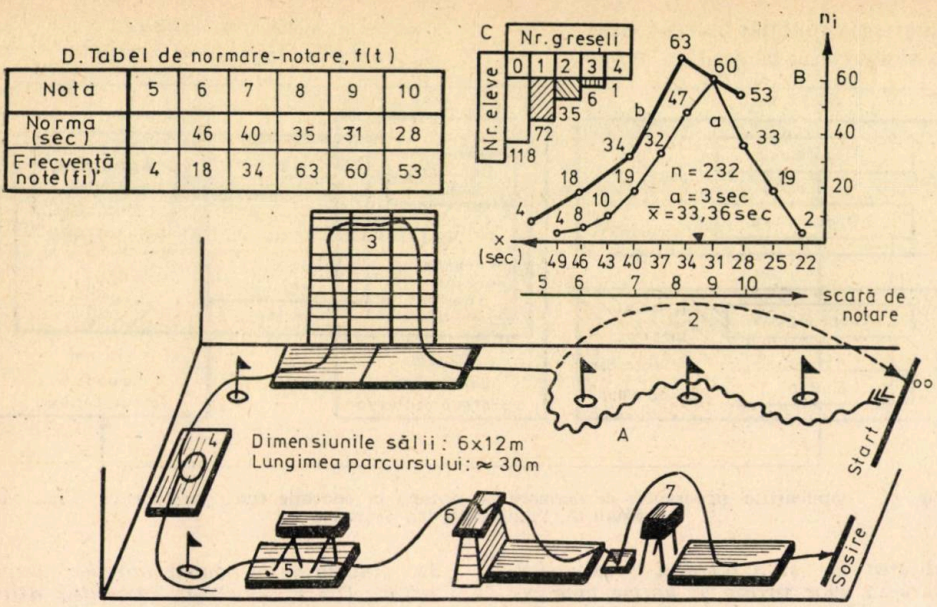


Fig. 2. Parcurs aplicativ, fete anul I liceu.

(calitativ) ; b) aprecierea calitativă sintetică, în ordine, a operaţiilor de : 1 — dribling de baschet, 2 — pasa înapoi cu două mîini de la piept, 3 — cătărare, mers lateral şi coborîre la spaliere, 4 — rostogolire înainte, 5 — tîrîre, 6 — escaladare, 7 — săritură printre braţe peste capră. Menţionăm că parcursul aplicativ a fost lucrat „pe bucăţi", administrîndu-se integral numai la testare, odată cu instrucţiunile precise de execuţie. Scara de normare-notare a fost comunicată elevilor, după prelucrarea statistică a datelor.

3.1.1. Deşi datele culese se distribuie normal, poligonul frecvenţei notelor (fig. 2 B, b, linia groasă) este un grafic în „j", forma sa subliniind ideile în vigoare privind evaluarea şi aprecierea nivelului de cunoştinţe acumulate de elevi de-a lungul timpului de instruire, idei care atacă mitul curbei lui Gauss-Laplace (6), în sensul că aceasta este o fază intermediară (fig. 3 B) în nivelul de cunoaştere al elevilor, între o curbă în „i" care indică o stare incipientă (fig. 3 A) şi o curbă în „j" corespunzătoare scopului instructiv final (fig. 3 C), astfel ca un număr cît mai mare de elevi să aibă un nivel cît mai ridicat de cunoştinţe. În acest sens, scara de normare-notare folosită concordă cu scopul urmărit, cu diferenţă pentru educaţie fizică la notele de 9 şi 10 unde această scară cere calitate şi nu cantitate, aspect logic, dacă ne gîndim că prin note urmărim

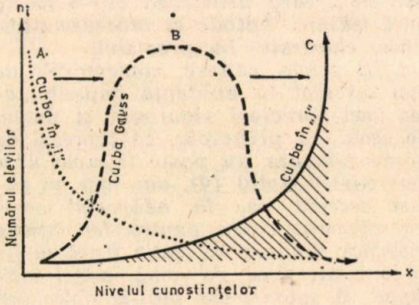


Fig. 3. Aspectul modern al creşterii nivelului cunoştinţelor în cursul procesului instructiv (după Landsheere).

să evaluăm nu numai nivelul biomotric al populaţiei şcolare, ci şi criterii de selecţie. Se demonstrează astfel valabilitatea ipotezei acestui paragraf, lipsa de spaţiu obligîndu-ne a renunţa la alte exemplificări interesante, cum ar fi, de exemplu, acordarea notelor pentru exerciţiile de gimnastică în şcoală ş. a.

3.2. Deosebirile existente între sistemele de normare-notare practicate de profesori sînt susceptibile de a fi reduse pînă la generalizare, cu condiţia ca scările de normare-notare să evidenţieze calitatea motrică vizată, dar şi o frecvenţă echilibrată de notare (1). Asupra valorii scărilor de normare-notare funcţionale (logaritmice), am publicat anterior unele materiale,

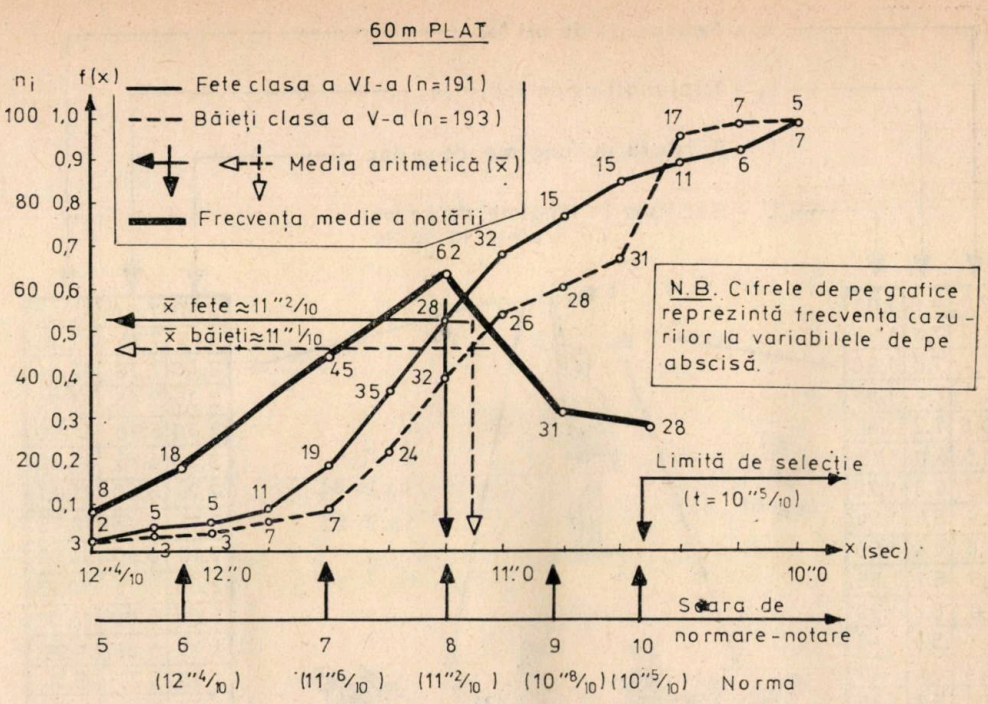


Fig. 4. Generalizarea unei scări funcționale (logaritmice) de normare — notare la aceeași probă de control, aplicată la sexe și clase diferite.

încercînd să scoatem în evidență puterea lor de generalizare d.p.d.v. al aplicativității, la toate probele de control (2, 3, 4, 5). Utilizarea acestor scări, în condițiile arătate de noi (4), scoate în evidență calitatea motrică vizată, prin fixarea notei 10 într-un punct care indică cu probabilitate și limita minimă de selecție în baza probei respective, pe lîngă faptul că echilibrează notarea, realizînd deziderатul curbei în „j" pînă la nota 8 inclusiv. Dincolo de această notă, intervine pregnant calitatea, ramura graficului are tendință descendentă puternică, deci normele pentru notele 9 și 10 sînt „tari", cerînd muncă și mobilizare. Pentru a exemplifica ipoteza acestui paragraf, am calculat curbele de repartiție a rezultatelor probei de control 60 m plat (fete — cl. a VI-a și băieți — cl. a V-a, fig. 4), ale căror tendințe sînt apropiate și ca medie aritmetică, fapt care permite aplicarea aceleiași scări funcționale de normare-notare, cu o frecvență echilibrată a notării. După cum se constată, s-a aplicat aceeași scară de normare-notare, la aceeași normă de control, dar la clase și sexe diferite, deci puterea de generalizare a acestui tip de scară este mare și se întinde asupra tuturor probelor de control, permițînd integrarea acestora, evident, cu condiția respectării restricțiilor de aplicare (4).

3.3. Este posibil un sistem de normare-notare, prin care acordarea notelor să se facă în baza unui indice antropometric, deoarece rezultatul probelor de control este influențat în mare măsură de parametrii antropometrici (5).

Din experiența testărilor și mai ales din analiza statistică a rezultatelor probelor de control, în coroborare cu unii parametri antropometrici, și pe baza unei analize matriceale elementare, se constată că parametrii antropometrici influențează performanța, deci este echitabil să găsim un sistem de notare, cel puțin pentru notele mari, în așa fel încît acestea să fie acordate nu numai după rezultatul probei, ci printr-o relaționare antropometrică, în care sînt implicați atît rezultatul, cît și un parametru antropometric potrivit sau multiplul său. Pentru demonstrarea ipotezei noastre, am operat cu doi parametri antropometrici (fig. 5): a — Talia (T); b — Înălțimea corpului în stînd cu brațul ridicat (Î), implicîndu-i în relațiile din figură, în care acești parametri sînt egali sau multipli cu rezultatul a patru probe de control (vezi figura, sus) care trebuie să respecte condiția de

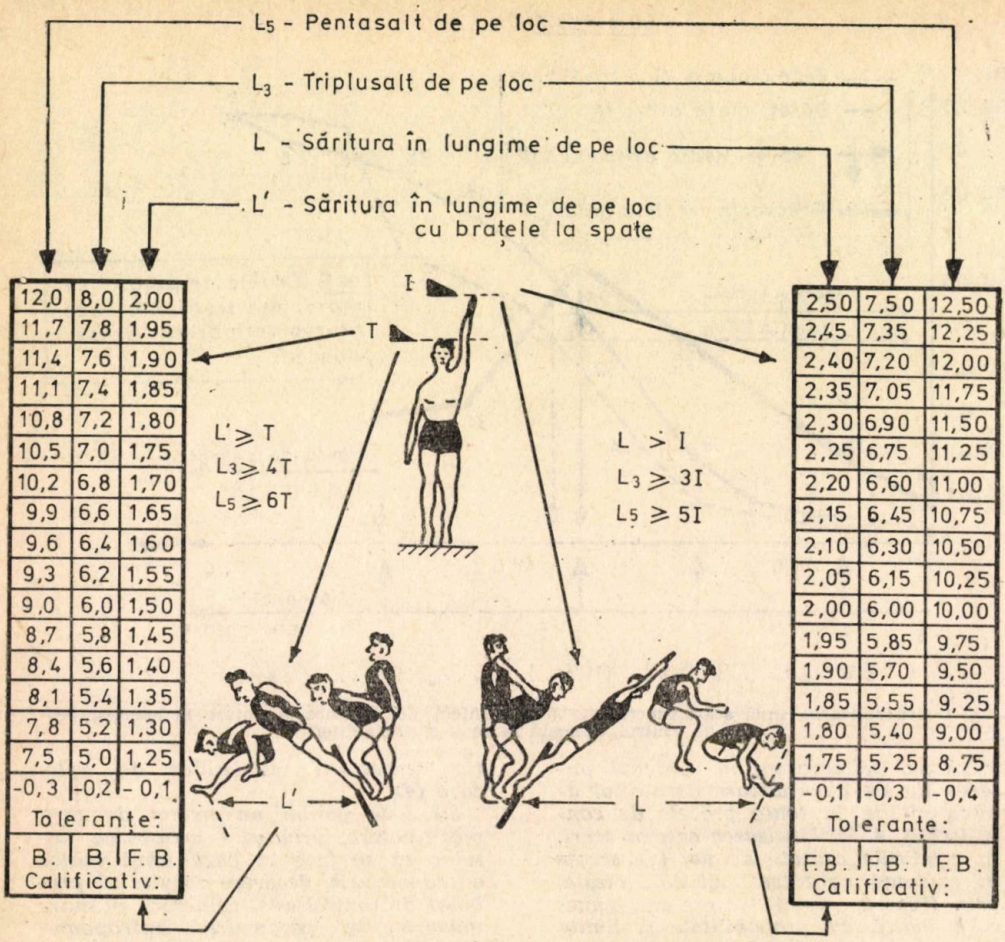


Fig. 5. Criterii de notare și selecție după indici antropometrici.

„minim", fiind egal sau mai mare. Criteriile sînt valabile atît pentru selecție (în acest caz se respectă cifrele din tabele), cît și pentru note de 9 sau 10, conform calificativelor de „bine" și „foarte bine" și toleranțelor de la subsolul tabelelor, toleranțe folosite la notare și care s-au stabilit statistic, în funcție de cîmpul probabilistic al rezultatelor obținute la repetarea de mai multe ori a aceleiași probe, de către același elev.

3—4. Este posibilă fixarea scării de normare-notare funcțională pentru o clasă de la care nu avem date certe, prin abaterea spre dreapta a acesteia, al cărui număr de diviziuni sau fracțiuni de diviziuni să fie corespunzător anului de studiu (ultima diviziune pentru nota 9 la 10), cu condiția ca pentru un alt an de studiu să avem un număr suficient de date prelucrate statistic și o scară de normare-notare fixată în funcție de aceste date (5). În vederea demonstrației acestei ipoteze, am plecat de la studiul datelor culese între anii școlari 1966—1974, la toate clasele de băieți și fete, pentru proba de săritură în lungime de pe loc, însumînd (fete — 706 cazuri și băieți — 1 108 cazuri). Studiul rezultatelor, cuprinse între clasa a V-a și anul IV liceu, relevă o creștere aproape constantă de 0,75 m la băieți, de la clasa a V-a la anul IV liceu, și o creștere neconstantă cu 0,40 m la fete, cu stagnări ale performanței între clasa a VIII-a și anul I și între anii III și IV (fig. 6). Se constată următoarele abateri ale scării funcționale de normare-notare (tabelul I), la proba de săritură în lungime de pe loc. Deci, cunoscîndu-se aceste criterii, pe probe, chiar în situația în care nu avem date suficiente, se pot fixa scări de normare-notare apropiate de realitate, totul re-

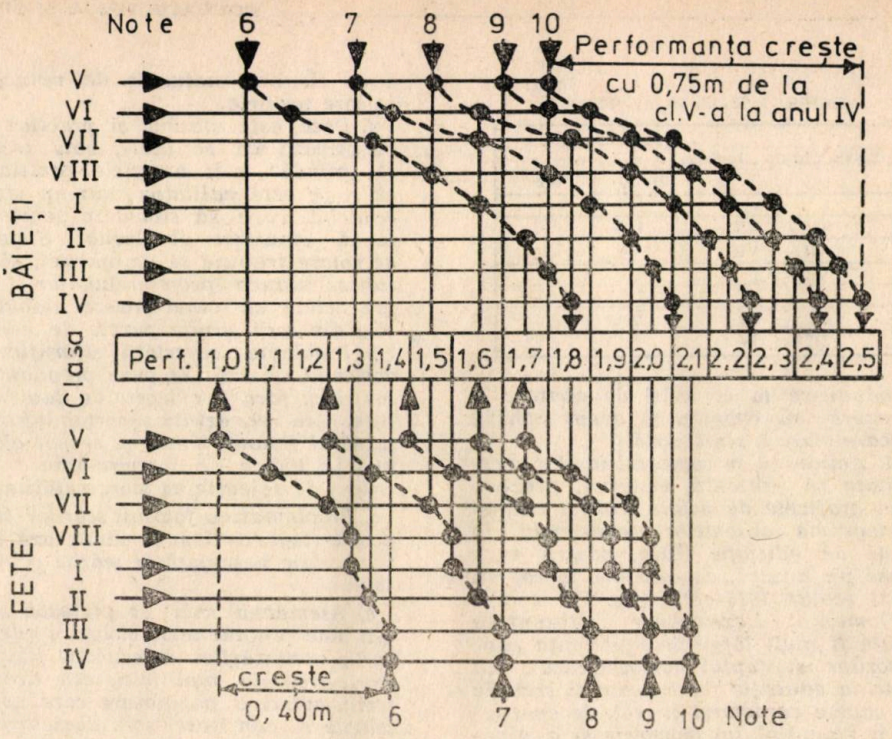


Fig. 6. Abaterea performanțelor și a scărilor de normare — notare, pe anii de studiu, la proba de săritură în lungime de pe loc.

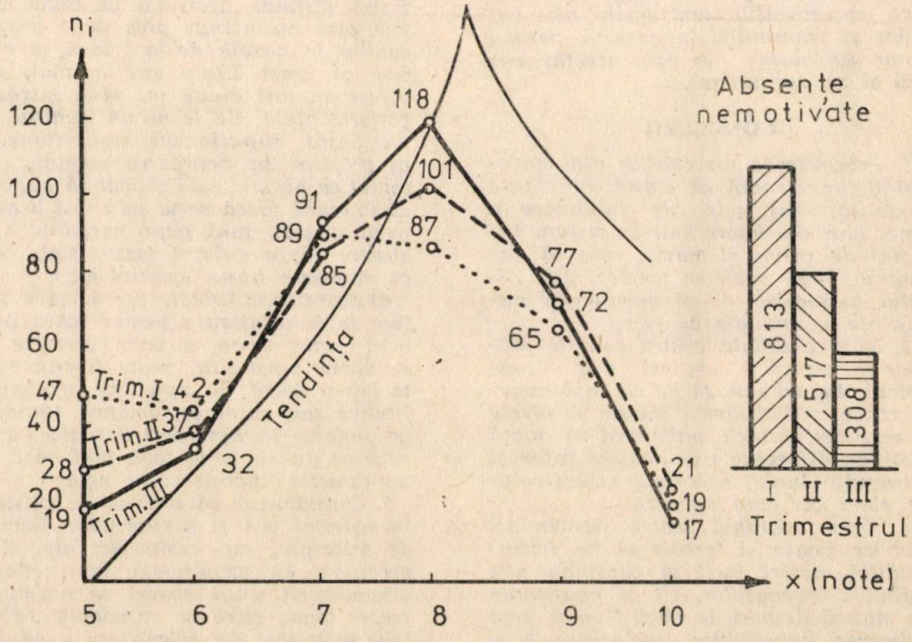


Fig. 7. Frecvența trimestrială a notării (anul școlar 1975—1976).

Tabelul 1

ABATEREA SCĂRILOR DE NOTARE

De la clasa...la clasa	Abaterea ultimei diviziuni	
	Băieți	Fete
V - VI	1	1
VI - VII	1 1/2	1 1/2
VII - VIII	1 1/2	1/2
VIII - I	1	-
I - II	1	1/2
II - III	1/2	1/2
III - IV	1/2	-

zumîndu-se la corectări de abatere a acestora ,cu condiția să avem pentru fiecare clasă o scară certă.

4. Acționînd în contextul ideilor dezvoltate în prezentul material, prezentăm graficele de notare trimestrială și histograma absențelor nemotivate la orele de educație fizică, pentru zece clase de anul I, cu care am lucrat în anul școlar 1975—1976 (fig. 7).

Domeniul exemplelor prezentate poate fi mult lărgit de experiența profesorilor și faptul demonstrează că nota la educație fizică poate și trebuie să capete caracterul ei real, de evaluare a potențialului biomotric și a nivelului de cunoștințe aplicabile în viață. Cel puțin pentru acest motiv nu este cazul să ne înșelăm cu note puse „din ochii" sau la presiuni diverse, deoarece posibilitățile funcționale ale copiilor și tineretului interesează pentru viitor societatea în care aceștia vor trăi și se vor integra.

CONCLUZII

1. Prezentarea cercetărilor din material demonstrează că există suficiente modalități raționale de stabilizare a sistemelor de notare, într-un sistem integrat de probe și norme, care să garanteze, prin valoarea notelor, atît nivelul biomotric, cît și nivelul de cunoștințe acumulate de elevi.

2. Nota acordată pentru calități motrice nu poate fi „umflată" prin bunăvoință. Ea trebuie să fie cît mai exactă, reprezentînd nivelul motric pe vîrste și sexe astfel încît profesorul să poată justifica diferențele de valoare inter și intraindividuale, în cadrul colectivelor de elevi cu care lucrează.

3. Nota acordată pentru deprinderi motrice poate și trebuie să fie îmbunătățită, astfel încît să cuprindă atît calitatea execuțiilor, cît și cantitatea de muncă depusă de elevi. Numai prin aplicarea principiilor concluziilor 2 și 3 vom ajunge să conștientizăm în gîndirea elevilor noțiunile de muncă și valoare proprie.

4. Dacă este posibil, și practica demonstrează că se poate, nota trebuie să „prindă" atît aspectele cantitative, cît și pe cele calitative, într-un sistem echitabil, care să stimuleze sentimentul de emulație al elevilor. Sistemul de notare trebuie să fie operant, să faciliteze munca profesorului, iar nota sau notele să caracterizeze global pe elev din mai multe puncte de vedere.

5. Problema cercetării științifice în domeniul nostru se pune pregnant, în sensul că fără o culegere de date multiple, care reprezintă suportul informațional al fenomenului, nu se pot elabora scări logice de normare-notare sau criterii de selecție cu mare validitate.

6. Problematica folosirii scărilor funcționale (logaritmice) demonstrează unele avantaje nete față de scările echidistante :

a) Asemenea scări se pretează mult mai bine fenomenelor biologice care aparțin activităților de educație fizică și sport, treptele mai mici, din dreapta scării, avînd o poziționare care „cere" calitate și cantitate, spre deosebire de treptele din stînga, mai largi, care echilibrează notarea, avantajînd elevii slabi.

b) Abaterea spre dreapta a scărilor funcționale de la an la an se face pe seama ultimei diviziuni (a notei 10), fapt care nu atinge prea mult grupul cuprins în notele de la 5 la 8, și credem că acest lucru este normal, deoarece nu toți elevii pot să-și întreacă performanțele, de la un an la altul.

c) Scara funcțională restricționează pe profesor la acordarea notelor, în sensul că acesta este obligat să cuprindă în scară toată seria statistică a grupului studiat, mai puțin variabilele cu abatere mare (elevii foarte slabi sau elevii foarte buni, sportivi etc.).

d) Scara funcțională are o mare putere de generalizare pentru toate probele, poate avea o mare precizie în stabilirea normelor, poate fi convertită într-o scară de apreciere prin calificative sau punctaj, obligînd totodată pe profesor la aprecieri statistice, operație ce nu se prea face, fapt care dă un caracter inconsecvent notării.

7. Considerăm că problemele ridicate în material pot fi supuse unor discuții de principiu, cu completări ale altor specialiști cu experiență, în vederea generalizării unui sistem de normare-notare logic, care să se adauge celorlalte activități de scientizare a educației fizice.

BIBLIOGRAFIE

1. GUILLAUMIN J. : L'aspect interpersonnel de la notation scolaire, în Buletin de la Société A. Binnet et T. Simon, IV, 1968, p. 270.
2. GRINȚESCU I., OPREA M. : Pentru o rigoare științifică în normarea și notarea probelor de control cantificate în școală, în revista „Educație fizică și sport", nr. 5, 1975, p. 2.
3. GRINȚESCU I., VIERU T. : Posibilități de optimizare a aprecierii și notării elevilor la probele de control pentru jocuri sportive, în revista „Educație fizică și sport", nr. 6, 1975, p. 29.
4. GRINȚESCU I. : Folosirea scărilor funcționale la normarea, notarea sau aprecierea probelor de control în educație fizică și sport, în revista „Educație fizică și sport", nr. 5, 1976.
5. GRINȚESCU I. : Contribuții privind optimizarea procesului decizional de normare-notare a probelor de control cantificate, în școală, lucrare nepublicată, elaborată în anul 1975, în vederea susținerii examenului de gr. I didactic.
6. LANDSHEERE de G. : Evaluarea continuă a elevilor și examenele, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975, p. 206.
7. PETEANU V., UNGUREANU T., JEICAN C. : Conducere și informatică, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1975, p. 26.

I. GRINȚESCU : Le concept de notation en éducation physique dans l'acception actuelle

La motivation de l'ouvrage résulte du fait constaté du manque de consistance des procédés de notation des épreuves de contrôle en éducation physique, épreuves dont le résultat doit représenter la véritable échéance du travail effectif des élèves sur le parcours d'un trimestre ou d'une année scolaire.

Le problème suppose une grande rigueur et passion professionnelle, la responsabilité de l'acte d'appréciation ou de notation étant générée par l'idée que les résultats enregistrés par les élèves sont en réalité les nôtres — les professeurs.

Il existe des modalités rationnelles suffisantes de stabilisation des systèmes de notation, dans un système intégré d'épreuves et de normes, qui puisse garantir par la valeur des notes, tant le niveau biomoteur que le niveau des connaissances accumulées par les élèves.

Si c'est possible, et la pratique démontre l'affirmative, la note doit saisir tant les aspects quantitatifs que ceux qualitatifs dans un système équitable, qui stimulera le sentiment d'émulation des élèves. Le système de notation doit être opérant, faciliter le travail du professeur, et la note ou les notes doivent caractériser globalement l'élève, de plusieurs points de vue.

L'auteur propose l'utilisation de l'echelle fonctionnelle, qui a un grand pouvoir de généralisation pour toutes les épreuves, peut avoir une grande précision dans l'établissement des normes, peut être convertie en une echelle d'appréciation par qualificatifs ou pointage, ce qui la rend encore plus objective.

I. GRINȚESCU : Marking in Physical Education Today.

The outhor shows that he had been prompted to writenis article by the inconsistent marking of control tests in physical education. The latter should really show the results of the pupils" work and training along a whole term of schoolyear.

Marking assumes correctness, professional passion, spirit of responsability. In fact the pupil's results are the instructors' results.

There are various judicious working systems (norms and tests) khich keep account of biomotive possibilities and of the level of performances.

Practice has demonstrated that marking should rely on quantitative and qualitative elements, which should be integrated into an equitable system, that is to stimulate emulation among schoolchildren. Marking should facilitate the instructors' tasks and it should characterize pupils from various points of view.

The author proposes the use of such systems that allow the generalization of all the above-mentioned elements, in all tests. The method of marking should be functional and objective by all means.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

CALCULUL FUNCŢIEI DE REGRESIE MULTIPLĂ

Prof. VASILE DUMITRESCU
C.N.E.F.S.

Rezultatul sportiv este o consecinţă a unei multitudini de factori din cele mai diferite domenii. Rezumîndu-ne la domeniul procesului de antrenament, este tentantă ideea de a reprezenta rezultatul sportiv competiţional ca o funcţie de regresie multiplă. În această funcţie, considerată de noi ca liniară, nivelurile atinse de către sportivi în execuţia diferitelor mijloace de antrenament (M.A.) determină, în final, valoarea performanţei sportive.

După efectuarea calculelor funcţiei de regresie multiplă, obţinem o formulă în care apar valorile coeficienţilor de regresie. Aceştia ne arată că rezultatul sportiv este egal cu suma produselor realizate din înmulţirea fiecărui rezultat de la M.A. — considerate şi ca probe de control — cu valoarea coeficientului de regresie calculat pentru fiecare M.A.

$$\text{Adică } y = a + b_1 \cdot x + b_2 \cdot z + b_3 \cdot v + b_4 \cdot u$$

în care y = media aritmetică a rezultatului sportiv ;

x, z, v, u = rezultatele medii (mediile aritmetice) realizate la probele de control (M.A.) x, z, v, u;

a = valoarea constantă calculată (rezultat al influenţei comune a mijloacelor de antrenament) şi

b_1, b_2, b_3, b_4 = valorile coeficienţilor de regresie calculaţi.

Astfel, din ansamblul relaţiilor multiple de dependenţă dintre o sumă de factori variabili aleatori (M.A.) (mărimi relativ independente cu rol de cauză) şi funcţia acestor variabile, factor determinant-efect-performanţa sportivă, obţinem prin calcul ponderea probabilistică de influenţă a fiecărui M.A. = valorile coeficienţilor de regresie.

Dat fiind faptul că pentru cei mai puţini cunoscători ai calculului probabilităţii există pericolul absolutizării rezultatelor calculului, trebuie să atragem atenţia asupra a trei aspecte : în primul rînd, noi ne-am limitat în calcul doar la o parte din multitudinea factorilor care influenţează şi determină valoarea performanţei ; în al doilea rînd, datele calculelor noastre au fost colectate de la nişte subiecţi cu posibilităţi influenţate de o anumită metodică de antrenament şi în anumite condiţii de testare ; în al treilea rînd, valorile coeficienţilor de regresie calculate

se supun regulilor probabilistice, avînd un caracter de determinism probabilistic și nu mecanicist.

Aceste observații principale ne atenționează și asupra faptului că, în anumite condiții, factorii care nu au fost luați în calcul pot crește ca importanță, încît la un moment dat să determine ei în principal performanța sportivă.

Funcția de regresie multiplă calculată caracterizează efectele antrenamentului folosit de noi și stabilește ponderea relațiilor cauzale, între cauze = mijloacele de antrenament și efect = rezultatul sportiv competițional, la un grup de sportivi bine determinat, folosind ca informație și nu ca valori absolute valabile oricînd și oriunde.

pe 100 m plat (A) și la următoarele M.A. — probe de control : alergarea la deal pe 60 m (B), săritură pentasalt de pe loc (C), alergare pe 120 m (D), alergare de 5 ori 200 m cu 5 minute pauză între execuția distanțelor de 200 m (E) și exercițiu de sărituri — 20 pași săriți alternativ (F).

În tabelul 1 sînt prezentate cele 6 exerciții (A, B, C, D, E, F), fiecare cu valorile mediilor $\bar{x}$ și erorilor standard (ES) calculate la colectivul de 12 sportivi.

2. Calculînd după formula coeficientului de corelație gradată Spearman $\left(r_s = 1 - \frac{6\Sigma d^2}{n(n^2-1)}\right)$, valorile legăturilor dintre rezultatele

Tabelul 1

Denumirea exercițiului		$\bar{x}$ Media	ES Eroarea standard
A	Alergare pe 100m - concurs	10,94	0,34
B	Alergare la deal 60m	8,06	0,06
C	Pentasalt	14,51	0,8
D	Alergare pe 120 m	13,03	0,3
E	Alergare 5×200 m cu pauză 5′	25,60	0,84
F	20 de pași săriți	59,84	5,27

Socotind cele spuse suficiente drept introducere, vom trece la prezentarea „în pași" a formulelor de lucru și a calculelor respective (după metoda Czebyszew-Doolittle).

1. La un colectiv de 12 atleți, alergători de viteză, s-au înregistrat rezultatele maxime realizate la proba competițională, alergarea

individuale ale fiecărui sportiv la aceste 6 exerciții, obținem tabelul 2.

În tabelul 2 se observă următoarele : a) adnotarea rîndurilor cu literele alfabetului de la a_1 la f_1 (corespunzător celor 6 exerciții = A, B, C, D, E, F) și b) însumarea în ultima coloană a valorilor r_s din

Tabelul 2

	Denumirea exercițiului	1	2	3	4	5	6		Suma valorilor de la 1-6
A	Alergare pe 100 m plat	1,000	0,711	0,797	0,795	0,870	0,719	a1	4,892
B	Alergare la deal 60 m	0,711	1,000	0,395	0,072	0,688	0,949	b1	3,815
C	Săritură pentasalt	0,797	0,395	1,000	0,900	0,770	0,734	c1	4,596
D	Alergare pe 120 m	0,795	0,072	0,900	1,000	0,672	0,358	d1	3,797
E	Alergare de 5×200 m cu 5' pauză	0,870	0,688	0,770	0,672	1,000	0,755	e1	4,755
F	20 de pași săriți	0,719	0,949	0,734	0,358	0,755	1,000	f1	4,515

Tabelul 3

a1	1,000	0,711	0,797	0,795	0,870	0,719	4,892
b1	-	1,000	0,395	0,072	0,688	0,949	3,815
c1	-	-	1,000	0,900	0,770	0,734	4,596
d1	-	-	-	1,000	0,672	0,358	3,797
e1	-	-	-	-	1,000	0,755	4,755
f1	-	-	-	-	-	1,000	4,515

fiecare din cele 6 rînduri (a_1, b_1, c_1, d_1, e_1, f_1).

3. Transcriind o parte din datele tabelului 2, și anume pe cele care urmează să le folosim mai departe în calcule, am alcătuit tabelul 3.

4. Tabelul 4 este cel în care se efectuează calculele de bază ale temei noastre. Pentru o înțelegere mai bună, l-am împărțit în trei părți (4_1, 4_2 și 4_3).

În partea 4_2 avem scrisă metodologia de calcul pentru fiecare rînd în parte. În partea primă a tabelului 4 (în 4_1) sînt trecute sub formă prescurtată explicațiile din 4_2. Partea 4_3 are un număr egal de coloane cu cel din tabelul 3 și cuprinde rezultatele din tabelul 4.

5. În tabelul 5 se continuă calculele :

Conform sistemului folosit la tabelul 4, în tabelul 5, în partea 5_2, avem descrisă metodologia de calcul, în care se va opera cu valori rezultate din tabelul 4 (partea 4_3).

6. Valorile rîndului b ale tabelului 5, adică : 6 b, 5 b, 4 b, 3 b, 2 b, sînt cele pe care trebuia să le aflăm în urma calculelor efectuate în tabelele 4 și 5 și reprezintă β coeficienții calculați pentru cele 5

(continuare în pag. 17, jos)

Tabelul 4

4_1		4_2		4_3							
				Col. / Rînd	I	II	III	IV	V	VI	VII
a1	r1	a1		a1	1,000	0,711	0,797	0,795	0,870	0,719	4,892
a2	- a1	a2		a2	-1,000	-0,711	-0,797	-0,795	-0,870	-0,719	-4,892
b1	r2	b1		b1		1,000	0,395	0,072	0,688	0,949	3,815
b2	a1×/a2;2/	b2		b2		-0,505	-0,566	-0,565	-0,618	-0,511	-3,478
b3	b1+b2	b3		b3		0,495	-0,171	-0,493	0,070	0,438	0,337
b4	-b3:/b3;2/	b4		b4		-1,000	0,345	0,996	-0,141	-0,885	-0,681
c1	r3	c1		c1			1,000	0,900	0,770	0,734	4,596
c2	a1×/a2;3/	c2		c2			-0,635	-0,634	-0,693	-0,573	-3,899
c3	b3×/b4;3/	c3		c3			-0,059	-0,170	0,024	0,151	0,116
c4	c1+c2+c3	c4		c4			0,306	0,096	0,101	0,312	0,813
c5	-c4:/c4;3/	c5		c5			-1,000	-0,314	-0,330	-1,020	-2,657
d1	r4	d1		d1				1,000	0,672	0,358	3,797
d2	a1×/a2;4/	d2		d2				-0,632	-0,692	-0,572	-3,889
d3	b3×/b4;4/	d3		d3				-0,491	0,070	0,436	0,336
d4	c4×/c5;4/	d4		d4				-0,030	-0,032	-0,098	-0,255
d5	d1+d2+d3+d4	d5		d5				-0,153	0,018	0,124	-0,011
d6	-d5:/d5;4/	d6		d6				-1,000	0,118	0,810	-0,072
e1	r5	e1		e1					1,000	0,755	4,755
e2	a1×/a2;5/	e2		e2					-0,757	-0,626	-4,256
e3	b3×/b4;5/	e3		e3					-0,010	-0,062	-0,048
e4	c4×/c5;5/	e4		e4					-0,033	-0,103	-0,268
e5	d5×/d6;5/	e5		e5					0,002	0,015	-0,001
e6	e1+e2+e3+e4+ +e5	e6		e6					0,202	-0,021	0,182
e7	-e6:/e6;5/	e7		e7					-1,000	0,104	-0,900
f1	r6	f1		f1						1,000	4,515
f2	a1×/a2;6/	f2		f2						-0,517	-3,517
f3	b3×/b4;6/	f3		f3						-0,338	-0,298
f4	c4×/c5;6/	f4		f4						0,318	-0,829
f5	d5×/d6;6/	f5		f5						0,100	-0,009
f6	e6×/e7;6/	f6		f6						-0,002	0,019
f7	f1+f2+f3+f4+ +f5+f6	f7		f7						-0,075	-0,119

Tabelul 5

5_1		5_2		5_3					
					a	b	c	d	e
6a	Col.6	6a		6a	-0,719	-0,885	-1,020	0,810	0,103
6b	6a; e	6b		6b	-	-	-	-	0,103
5a	Col. 5×/6b;e/	5a		5a	-0,089	-0,014	-0,033	0,012	
5b	/6a;d/+/5a;d/	5b		5b	-	-	-	0,822	
4a	Col. 4×/5b;d/	4a		4a	-0,653	0,818	0,258		
4b	/6a;c/+/5a;c/+/4a;c/	4b		4b	-	-	-0,795		
3a	Col. 3×/4b;c/	3a		3a	0,633	-0,274			
3b	/6a;b/+/5a;b/+/4a;b/+ +/3a;b/	3b		3b	-	-0,355			
2a	Col. 2×/3a;b/	2a		2a	0,252				
2b	/6a;a/+/5a;a/+/4a;a/+ +/3a;a/+/2a;a/	2b		2b	-0,576				

În continuare, explicații pentru completarea rubricii 4_2 din tabelul 4. a 1 : se trec valorile din rîndul a 1 din tabelul 3 ; a 2 : se trec valorile din rîndul de mai sus, cu semn schimbat ; b 1 : se trec valorile din rîndul b 1 din tabelul 3 ; b 2 : fiecare valoare din rîndul a 1 din coloanele II—VII se înmulțește cu valoarea a 2 din coloana II și devine valoare a rîndului b 2 ; b 3 : se adună valorile b 1 și b 2 din coloanele II—VII și devin valorile rîndului b 3 ; b 4 : fiecare valoare din rîndul b 3 din coloanele II—VII se împarte la valoarea b 3 din coloana II, iar cîtul se scrie cu semnul schimbat, și devin valori ale rîndului b 4 ; c 1 : se trec valorile din rîndul c 1 din tabelul 3 ; c 2 : fiecare valoare din rîndul a 1 din coloanele III—VII se înmulțește cu valoarea a 2 și din coloana a 2 din coloana III și devine valoare a rîndului c 2 ; c 3 : fiecare valoare din rîndul b 3 din coloanele III—VII se înmulțește cu valoarea b 4 din coloana III și devine valoare a rîndului c 3 ; c 4 : se adună valorile c 1, c 2 și c 3 din coloanele III—VII și devin valori ale rîndului c 4 ; c 5 : fiecare valoare din rîndul c 4 din coloanele III—VII se împarte la valoarea c 4 din coloana III și se scrie cu semnul schimbat, devenind valoare a rîndului c 5 ; d 1 : se trec valorile din rîndul d 1 din tabelul 3 ; d 2 : fiecare valoare din rîndul a 1 din coloanele IV—VII se înmulțește cu valoarea a 2 din coloana IV și devine valoare a rîndului d 2 ; d 3 : fiecare valoare din rîndul b 3 din coloanele IV—VII se înmulțește cu valoarea b 4 din coloana IV și devine valoare a rîndului d 3 ; d 4 : fiecare valoare din rîndul c 4 din coloanele IV—VII se înmulțește cu valoarea c 5 din coloana IV și devine valoare a rîndului d 4 ; d 5 : se adună valorile d 1, d 2, d 3 și d 4 din fiecare din coloanele IV—VII și devin coloane ale rîndului d 5 ; d 6 : fiecare valoare din rîndul d 5 din coloanele IV—VII se împarte la valoarea d 5 din coloana IV, se scrie cu semnul schimbat și devine valoare a rîndului d 6 ; e 1 : se trec valorile din rîndul e 1, din tabelul III ; e 2 : fiecare valoare din rîndul a 1 din coloanele V—VII se înmulțește cu valoarea a 2 din coloana V și devine valoare a rîndului e 2 ; e 3 : fiecare valoare din rîndul b 3 din coloanele V—VIII se înmulțește cu valoarea b4 din coloana V și devine valoarea rîndului b3 ; b4 : fiecare valoare din rîndul c 4 din coloanele V—VII se înmulțește cu valoarea c5 din coloana V și devine valoare a rîndului e4 ; e5 : fiecare valoare din rîndul d5 din coloanele V—VII se înmulțește cu valoarea d6 din coloana V și devine valoare a rîndului e5 ; e6 : se adună valorile e1, e2, e3, e4 și e5 din fiecare din coloanele V—VII și devin valori ale rîndului e6 ; e7 : fiecare valoare din rîndul e6 din coloanele V—VII se împarte la valoarea e6 din coloana V, se scrie cu semnul schimbat și devine

valoarea rîndului e7 ; f1 : se trec valorile din rîndul f1 din tabelul 3 ; f2 : fiecare valoare din rîndul a1 din coloanele VII—VIII se înmulțește cu valoarea a2 din coloana VI și devine valoare a rîndului f2 ; f3 : fiecare valoare din rîndul b3 din coloanele VI—VII se înmulțește cu valoarea b4 din coloana VI și devine valoare a rîndului f3 ; f4 : ficerae valoare din rîndul c4 din coloanele VI—VII se înmulțește cu valoarea c 5 din coloana VI și devine valoare a rîndului f 4 ; f 5 : fiecare valoare din rîndul d 5 din coloanele VI—VII se înmulțește cu valoarea d 6 din coloana VI și devine valoare a rîndului f 5 ; f6 : fiecare valoare din rîndul e6 din coloanele VI—VII se înmulțește cu valoarea e7 din coloana VI și devine valoare a rîndului f6 ; f7 : se adună valorile f1, f2, f3, f4, f5 și f6 din fiecare din coloanele VI—VII și devin valori ale rîndului f7.

In continuare, explicații pentru completarea rubricii 5_2 din tabelul 5.

6 a : se trec valorile calculate de pe coloana VI din tabelul 4_3 corespunzătoare rîndurilor a2, b4, c5 d6, e7, obținînd rîndul 6a ; 6b : se trece valoarea de pe rîndul de mai sus, care devine 6b ; e și se va folosi în calculele rîndului 5a ; 5a : fiecare din valorile coloanei V de la rîndurile a2, b4, c5, d6 din tabelul 4_3 se înmulțește cu valorile de pe rîndul 6b din acest tabel și devin valori ale rîndului 5a ; 5b : suma valorilor din coloana d (acest tabel) devine valoare de pe rîndul 5b coloana d (5b ; d) și folosește la calculul rîndului 4a ; 4a : fiecare din valorile coloanei a4 din tabelul 4_3 de la rîndurile a2, b4, c5 se înmulțește cu valoarea de pe rîndul 5b, coloana d (5b ; d) din acest tabel și devin valori ale rîndului 4a ; 4b : suma valorilor din coloana c (acest tabel) devine valoare de pe rîndul 4b, coloana c (4b ; c) și folosește la calculul rîndului 3a ; 3a : fiecare din valorile coloanei III din tabelul 4_3 de la rîndurile a2, b4 se înmulțește cu valoarea de pe rîndul 4b, coloana c (4b ; c) din acest tabel și devine valoare a rîndului 3a ; 3b : suma valorilor din coloana b din acest tabel devine valoare de pe rîndul 3b coloana b (3b ; b) și folosește la calculul rîndului 2a ; 2a : valoarea coloanei 2, rîndul a2, din tabelul 4, se înmulțește cu valoarea de pe rîndul 3b coloana b (3b ; b) și devine valoarea rîndului 2a ; 2b : suma valorilor din coloana a din acest tabel devine valoare de pe rîndul 2b coloana a (2b ; a).

Tabelul 6

Valorile calculate din tabelul 5_3 de pe rîndul și coloana	β coeficienții
6 b ; e = (-0,103)	= β 6
5 b ; d = (- 0,822)	= β 5
4 b ; c = 0,795	= β 4
3 b ; b = 0,355	= β 3
2 b ; a = 0,576	= β 2

(continuare din pag. 14)

mijloace de antrenament — probe de control, și anume :

β 6 pentru exercițiul F
β 5 „ „ E
β 4 „ „ D
β 3 „ „ C
β 2 „ „ B
β 1 „ „ A

Tabelul 7

Calculul coeficienților b

$$b6 = \frac{ES1}{ES6} \cdot \beta 6 = \frac{0,34}{5,27}(-0,103) = -0,006$$

$$b5 = \frac{ES1}{ES5} \beta 5 = \frac{0,34}{0,84}(-0,822) = -0,332$$

$$b4 = \frac{ES1}{ES4} \beta 4 = \frac{0,34}{0,3} 0,795 = 0,900$$

$$b3 = \frac{ES1}{ES3} \beta 3 = \frac{0,34}{0,8} 0,355 = 0,150$$

$$b2 = \frac{ES1}{ES2} \beta 2 = \frac{0,34}{0,06} 0,576 = 3,263$$

Tabelul 8

Calculul coeficientului constant b0

$$b0 = \bar{x}1 - b2 \cdot \bar{x}2 - b3 \cdot \bar{x}3 - b4 \cdot \bar{x}4 - b5 \cdot \bar{x}5 - b6 \cdot \bar{x}6 =$$

$$= 10,94 - 3,263 \cdot 8,06 - 0,150 \cdot 14,51 - 0,900 \cdot 13,03 -$$

$$- (-0,332) \; 25,60 - (-0,006) \cdot 59,84 =$$

$$= 10,94 - 26,299 - 2,176 - 11,727 + 8,499 + 0,359 = -20,404$$

Tabelul 9

Formula funcției de regresie multiplă

$$A(B,C,D,E,F) = b0 + b2\,B + b3\,C + b4\,D + b5\,E + b6\,F$$

$$A(B,C,D,E,F) = -20,404 + 3,263 \cdot B + 0,150 \cdot C + 0,900 \cdot D +$$

$$+ (-0,332) \cdot E + (-0,006) \cdot F$$

Tabelul 10

Verificarea practică a valorilor funcției de regresie multiplă calculată

Pentru verificare se vor folosi valorile mediilor aritmetice ($\bar{x}$) ale mijloacelor de antrenament (din tabelul 1) obținute de întregul colectiv de sportivi și valorile coeficienților de regresie (b) calculați pentru fiecare mijloc de antrenament în parte (din tabelul 7).

$$A(B,C,D,E,F) = -20,404 + B \cdot b2 + C \cdot b3 + D \cdot b4 + E \cdot b5 + F \cdot b6$$

$$A(B,C,D,E,F) = -20,404 + 8,06 \cdot 3,263 + 14,51 \cdot 0,150 + 13,03 \cdot 0,900 + 25,60 \cdot (-0,332) + 59,84 \cdot (-0,006)$$

$$A(B,C,D,E,F) = -20,404 + 26,299 + 2,176 + 11,727 + 8,499 - 0,359 =$$

$$= \underline{10,940}$$

(10,940 este valoarea mediei aritmetice a întregului colectiv la alergarea pe 100m plat).

Pentru a ușura în continuare calculele, am extras valorile acestor coeficienți în tabelul 6.

7. În tabelul 7 se calculează valoarea coeficienților b. Indicele ES reprezintă eroarea standard calculată la cele 6 exerciții în tabelul 1.

8. În tabelul 8 se calculează valoarea coeficientului b_0, care în formula funcției de regresie multiplă are o valoare constantă și este necesară calculelor ($\bar{x}_1$, $\bar{x}_2$, $\bar{x}_3$, $\bar{x}_4$, $\bar{x}_5$, $\bar{x}_6$ sînt mediile exercițiilor A, B, C, D, E, F luate din tabelul 1).

9. În tabelul 9 avem reprezentată formula funcției de regresie multiplă unde rezultatul sportiv este o funcție a variabilelor B, C, D, E, F — probe de control și mijloace de antrenament în același timp. În afară de valoarea b_0, care este constantă rezultată din influența comună — corelată a variabilelor, fiecare valoare a coeficienților b se înmulțește cu valoarea corespunzătoare a mijlocului de antrenament. Am obținut în final că rezultatul competițional la cei 12 sportivi, în condițiile date ale testării noastre, este o funcție liniară egală cu: A (B, C, D, E, F) = —20,404 + 3,263. B + 0,150. C + 0.900. D. + (—0,332). E + (—0,006). F

Aceasta caracterizează statistic-probabilistic sub formă concentrată întregul potențial al pregătirii colectivului de sportivi și relațiile dintre mijloacele de antrena-

ment folosite în determinarea performanței sportive.

Verificarea celor spuse mai sus s-a făcut în tabelul 10.

În practica comunicării rezultatelor unei investigații (cercetări, analize) se obișnuiește să se evidențieze caracteristicile principale ale colectivului la care se referă, și anume : factorul determinant-scop — în cazul nostru — alergarea pe 100 m plat, și factorii determinanți — mijloace — respectiv mijloacele de antrenament, prin calcularea și comunicarea valorilor funcției de regresie multiplă. În folosirea practică a calculului de regresie multiplă trebuie să atragem atenția asupra următoarelor aspecte :

— Rezultatul final al regresiei multiple poate lăsa impresia că există o dependență liniară a rezultatelor sportive față de factorii luați în calcul (M.A.). Astfel, poate apărea riscul de a generaliza acest principiu al liniarității și la alte aspecte ale optimizării pregătirii. Pentru corectitudine, la o creștere valorică a unui factor (M.A.) nu trebuie să ne așteptăm ca în mod mecanic să crească și rezultatul sportiv. Și aici va acționa legea probabilității, iar rezultatul va suferi schimbări în funcție de relațiile deterministe probabilistice dintre factorii care condiționează performanța.

— Certitudinea probabilistică a relațiilor cauzale dintre rezultatul sportiv și factorii determinanți (M.A.) ne este dată de însuși calculul regresiei multiple. Acestea — relațiile cauzale — sînt garantate (probabilistic) în cazul nostru aprioric prin selecția M.A. cu ajutorul coeficientului de regresie multiplă.

— Datele finale ale calculului de regresie multiplă sînt caracteristice pentru tot grupul luat în discuție. După cum se vede, ele verifică media performanței întregii populații statistice de la care s-au luat datele.

A(B, C, D, E, F) = 10,940. Valoarea de 10,940 = reprezintă media aritmetică a rezultatului sportiv al grupului de sportivi. Tabelul 10.

Datele regresiei multiple nu pot fi aplicate fiecărui individ (sportiv) în parte, decît orientativ și cu înțelegerea clară că individul poate avea mari deviații față de colectivul din care face parte, care îl situează în poziții foarte diferite, față de un comportament mediu (propriu ca tendință comună colectivului).

V. DUMITRESCU : Le calcul de la fonction de régression multiple

L'auteur part de l'idée que le résultat sportif compétitionnel peut être représenté comme une fonction de régression multiple. Dans cette fonction, qu'il considère comme étant linéaire, les niveaux atteints par les sportifs dans l'exécution des différents moyens d'entraînement (M.E.), déterminent finalement la valeur de la performance sportive. Après avoir effectué les calculs de la fonction de régression multiple, on obtient une formule où apparaîssent les valeurs des coefficients de régression. Ceux-ci montrent que le résultat sportif est égal à la somme des produits réalisés par la multiplication de chaque résultat des M.E. (considérées comme épreuves de contrôle) avec la valeur du coefficent de régression calculé pour chaque M.E.

Pour éviter le danger de l'absolutisation des résultats du calcul, l'auteur attire l'attention sur les aspects suivants : 1) dans le calcul il s'est limité à quelques uns des facteurs qui influencent et déterminent la valeur de la performance ; 2) les données des calculs ont été cueillies chez les sujets avec des possibilités influencées

par une certaine méthodologie d'entraînement et dans certaines conditions de test ; 3) les valeurs des coefficients de régression calculées se soumettent aux règles probabilistiques c'est à dire elles ont un caractère de déterminisme probabilistique et pas mécaniciste.

Le matériel présente „en pas" les formules de travail et les calculs respectifs (selon la méthode Czebyszew-Doolittle) dans 10 tableaux.

L'auteur attire l'attention sur le fait que les données de la régression multiple ne peuvent être appliquées à chaque individu (sportif), que de manière orientative et avec la compréhension nette que l'individu peut avoir des déviations par rapport au collectif dont il fait partie, par rapport à un comportement moyen.

V. DUMITRESCU : The Computation of the Multiple Regression Function

The author advances the idea that the results scored in competitions can be well represented as a multiple regression function. In this function, he considers to be lineal, the levels reached by the sportsmen by means of various training devices (TD) in the end determine the sporting performance value. Effecting the computation of the multiple regression function, the formulae obtained show the value of the regression coefficients. The latter point to the fact that the final result is equal to the products obtained by multiplying each TD result (considered as tests) by the value of the regression coefficient computed for each TD.

To avoid making the results of the computation absolute, the author calls our attention to : 1) the computation was limited to a few factors that influence or determine the value of the performance ; 2) the data of the computations were collected from subjects whose possibilities were influenced by a certain training and under specific testing conditions ; 3) the value of the regression coefficients computed are subject to the probability rules, that is that they have a probability and not a mechanistic determinism nature.

The material gradually unfolds the working formulae and computations (the Czebyszew-Doolittle method) and is accompanied by tables.

The author, moreover, points to the fact that the data of multiple regression cannot be applied to any individual (sportsman, sportswoman) in part ; it is orientative and starts from the clear understanding that the individual may also show deviations from the average behaviour and that of the team he belongs to.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !
„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate.
Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".
„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.
Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

CAPACITATEA PSIHICĂ A SPORTIVULUI*)

Prof. dr. MIHAI EPURAN
I. E. F. S.

1. În efortul său de apropiere dialectică de adevăr, știința activităților corporale își propune să contribuie în egală măsură la cunoașterea mai exactă a realității, a specificului organismului și personalității umane angajată în activitățile de educație fizică, sport și recreație, la fundamentarea și extinderea activităților pentru cuprinderea tuturor oamenilor în ele, la asigurarea unor efecte tot mai favorabile îndeplinirii idealurilor umaniste ale educației integrale.

Din punct de vedere psihologic fericirea se traduce în stările psihice de confort, bună dispoziție, satisfacție, bucurie, succes, sentimentul securității, afirmare de sine ș.a., stări căutate conștient dar și vizate inconștient de către tendințele, impulsurile și motivațiile firesc umane. Planul trăirilor psihice și al conduitelor adaptativ-reglatorii legate de fericirea individului reflectă relațiile acestuia cu ambianța și situațiile, adică cu natura, cu munca, cu activitatea socială, cu semenii și cu sine. Marea varietate a acestor factori, ca și mulțimea particularităților psiho-individuale, explică însemnătatea analizei pe care psihologii s-au angajat s-o facă încă din primele momente ale conștientizării necesității de a rezolva probleme practice, de viață.

Activitățile corporale fac astăzi parte din viața omului total, ele răspunzînd unor nevoi firești ale creșterii, dezvoltării și conservării ființei sale. Analizînd funcțiile principale ale acestor activități (1974) am ajuns la concluzia că ele satisfac trebuințe de prim ordin pentru om și în principal trebuința de mișcare, ca mijloc de relație-adaptare la mediu și ca factor al dezvoltării psihomotrice și mentale. Activitățile corporale — care pot fi clasificate în ludice, agonistice, gimnice și recreative — au următoarele funcții principale, în care sînt incluse și unele secundare, subordonate și laterale, primele răspunzînd trebuințelor specifice, iar cele secundare și laterale contribuind la satisfacerea altor trebuințe, prin caracterul polivalent al activităților fizice : a) funcția auxologică, de dezvoltare fizică și mentală, exprimată în dezvoltarea armonioasă fizică, în starea de sănătate și în dezvoltarea psiho-motrică ; b) funcția conativă, de satisfacere a tendințelor acționale, a trebuinței de mișcare, de care sînt legate și alte tendințe sau trebuințe de ordin psihic, ca cele de stimulare senzorială, de performanță, de reușită ; c) funcția integrativ-socială, ca funcție de sinteză prin care se realizează interrelațiile sociale și se satisfac trebuințe biologice sau psihice elementare dar în contextul existenței sociale (comunicarea, afilierea, securitatea, emulația, afirmarea personală).

Satisfăcînd intensiv trebuințele amintite, sportul se manifestă ca o activitate care-l acaparează pe individ, deși acesta trăiește sentimentul maximei libertăți de alegere, de acționare și de proprie afirmare. Aflat la limita superioară a funcționalității, sportul trece ușor în disfuncționalitate, putînd avea efecte negative, ca urmare a ignorării legităților obiective sau utilizării irațională a acestora. Valențele de ordin psihic ale activității sportive — avem în vedere aici sportul de performanță — sînt date deci pe de o parte de faptul că aceasta răspunde și satisface trebuințele vitale ale ființei umane și, pe de altă parte, de faptul că realizează la un nivel foarte înalt afirmarea capacităților individualității, în cadrul unui „experiment" social care urmărește împingerea cît mai departe a limitelor umane.

2. Caracterizînd sportul de performanță ca activitate de limită a posibilităților fizice și psihice ale omului, am avut în vedere faptul că rezultatul sportiv absolut (recordul) este acela care ierarhizează valorile în curgerile timpului, fenomen pe care-l găsim prezent și în sporturile în care nu intervine metria, dar în care, ca de exemplu în box sau tenis, calitățile și performanțele celor

*) Raport principal prezentat la Congresul internațional al științelor activității corporale, Quebec, Canada, iulie 1976, Secțiunea D 22 — PSIHOLOGIA SPORTULUI.

mai buni sînt computerizate pentru a se compara cît mai obiectiv sportivi care aparţin unor generaţii diferite.

In slujba performanţei mari şi a recordurilor se află o mulţime de forţe sociale şi ştiinţifice care analizează şi studiază cele mai favorabile căi de acţionare. Performanţa sportivă este multiplu determinată din multe puncte de vedere, între care două ni se par mai importante: primul, punctul de vedere multidisciplinar al numeroşilor factori şi al disciplinelor ştiinţifice care contribuie concertat la realizarea ei, iar cel de-al doilea, punctul de vedere multifactorial, al însuşirilor necesare sportivului pentru obţinerea performanţei. În prima determinare vom însuma eforturile antrenorilor, medicilor, psihologilor, organizatorilor, inginerilor, dieteticienilor, igieniştilor, managerilor şi politologilor chiar, pentru o cît mai bună orientare şi organizare a activităţii, pentru control şi dirijarea ei eficientă; în cea de a doua vom însuma laturile aptitudinale ale performerului, acele însuşiri şi condiţii care-i permit să urce în vîrful piramidei. Raymond Thomas discută reuşita sportivă (La réussite sportive, Paris, P.U.F., 1975) prin prisma factorilor sociali, de personalitate (atitudinali, de aspiraţie şi activare, ereditari, morfologici, fiziologici şi de psihomotricitate), a căror analiză făcută pe sportivi de prima mînă ne oferă un bun model explicativ al condiţionării multiple a performanţei sportive.

Capacitatea de performanţă, multiplu condiţionată, se exprimă diferit în fiecare sport în parte, în raport de cerinţele acestuia: sînt sporturi în care factorul somatic are o pondere foarte mare, tot aşa cum în altele capacitatea de efort aerob sau anaerob este hotărîtoare; pregătirea tehnică sau tactică diferă şi ele de la un sport la altul, de tipul de solicitare motrică, de colaborarea cu partenerii sau împotrivirea adversarului. În toate sporturile, între factorii hotărîtori ai performanţei, ca o componentă importantă a capacităţii de performanţă, se află capacitatea psihică a sportivului, ea însăşi rezultantă a combinării originale a factorilor genetici cu cei educaţionali şi social-politici.

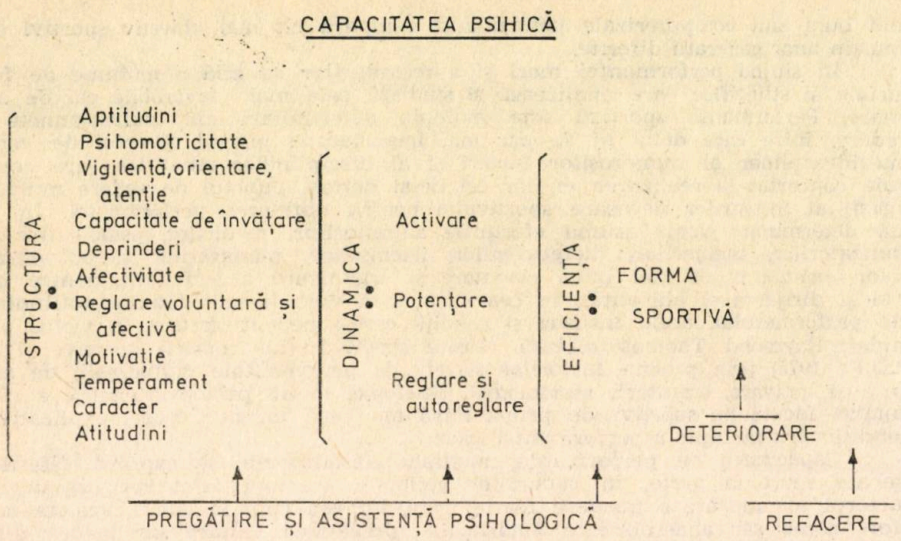
Ultimele două decenii au adus psihologia sporturilor între primele discipline care contribuie la pregătirea sportivilor de mare performanţă, rolul ei fiind tot mai mare în măsura în care progresul pe planul pregătirii tehnice, tactice, adaptării la efort nu a mai înregistrat salturi spectaculoase. Trebuie însă să recunoaştem că înseşi progresele psihologiei sportului nu s-au ridicat la nivelul aşteptărilor şi nevoilor reale ale practicii, că sînt încă multe variabile insuficient controlate care nu ne permit să spunem de ce în situaţii identice şi la profile individuale asemănătoare performanţele sînt totuşi foarte diferite.

Ştiinţa activităţilor corporale este o ştiinţă comportamentală şi în acelaşi timp praxeologică; ea vizează optimizarea tuturor acţiunilor şi proceselor care conduc la o bună şi corectă dezvoltare a fiinţei umane, la mărirea eficienţei conduitelor acesteia. În cadrul ei şi cu ponderea pe care i-o dă firesc statutul său de disciplină dedicată făuririi bunăstării umane, psihologia încearcă să depăşească stadiul teoretic şi să recomande principiile şi regulile pedagogice şi metodice ale unei conduite eficiente.

3. Recordul sportiv este cea mai bună dovadă a eficienţei activităţii sportivului (la care contribuie evident întregul stat-major de specialişti care-l îndrumă, formează, instruieşte, asistă, tratează etc.). Direcţiile în care se poate interveni în creşterea capacităţii de performanţă sînt indicate de înşişi factorii care o condiţionează şi care au fost amintiţi mai înainte. În acelaşi timp, fiecare dintre aceşti factori este perfectibil, dar numai o bună sinteză a lor, o structurare în conformitate cu cerinţele situaţiilor concrete, reale pe care le trăieşte sportivul poate să asigure progresul.

Factorii psihici răspunzători de conduita sportivului îndeplinesc funcţii diferite, între care cele de adaptare-reglare deţin rolul cel mai important. Reuniţi în ceea ce numim capacitatea psihică, aceşti factori asigură pe de o parte latura de activism şi intenţionalitate, de proiect şi execuţie, de control şi apreciere, în limitele unei conduite corect adecvate, şi pe de altă parte latura stimulatoare, activatoare care determină creşterea potenţialului de realizare pînă la limitele de care dispune individul ca înzestrare şi nivel de învăţare. Vom menţiona că aceşti factori au şi limite funcţionale, neadaptări, nereuşite, adică tocmai aceste stări care nu permit performanţe pe pragul obişnuit.

Capacitatea psihică este un sistem de particularităţi, de stări şi procese care garantează eficienţa activităţii individului. Ea se prezintă ca o sinteză specifică individuală, originală, condiţionată în principal de aptitudini, atitudini



și învățare. Creșterea ei poate aduce însemnate progrese performanței doar cu condiția să fie cunoscute atît caracteristicile componentelor sale și metodele influențării lor, cît și nivelul și cerințele specifice fiecărui sportiv. Pentru noi, și acum aceste afirmații sînt locuri comune, dar pentru antrenorul obișnuit, problemele diagnosticării stării psihice a sportivilor, a cauzelor reale care o determină și mai ales a căilor de modificare a ei nu sînt cîtuși de puțin simple.

Capacitatea psihică este eficiența, în același timp, **a proceselor informaționale**, a **proceselor interpretative** și a celor **reglatorii-acționale**. Fără să intrăm în detalii, vom aminti faptul că eficiența proceselor informaționale — vigilența, acuitatea senzorială, discriminările perceptive, memoria motrică și topografică — a constituit subiectul a numeroase cercetări în cîmpul psihologiei sportului prin care s-a dovedit circuitul dependenței acțiunii de valoarea semnalelor și a acestora de acțiune. S-a dovedit, de asemenea, diferența dintre valorile aflate la sportivi față de nesportivi și diferențele dintre sportivii înșiși, datele favorizîndu-i totdeauna pe cei mai buni dintre sportivi și conducînd la o dublă concluzie : dotarea superioară a vîrfurilor sportive și efectele pozitive ale practicării sporturilor asupra funcțiilor psihice răspunzătoare de recepția informațiilor. Același lucru se petrece în domeniul funcțiilor interpretative al căror activism este sporit de caracterul urgent al deciziilor care trebuie luate, de caracterul concret al situațiilor care reclamă inteligență perceptiv-motrică, creativitatea spontană, capacitatea de anticipare. Domeniul reglărilor de tip psihic a pasionat pe cei mai mulți cercetători ; fiind totodată și spectaculos și foarte variat și complex, de la reglările de natură afectivă, la cele de ordin motivațional, voluțional și din domeniul teoriei deciziei (jocurilor strategice). Mai este oare necesar să amintim de relația de interdependență dintre aceste trei domenii, despre faptul că acest sistem hiper-complex, care este psihicul uman, este autoreglator, dar că este supus și el unor legi ale determinismului cauzal și determinismului probabilistic ?

Privită din alt unghi, capacitatea psihică a sportivului are structură operațională, constînd din corelarea sintetică a unui imens număr de elemente aparent eterogene (percepții, noțiuni, cunoștințe, decizii, deprinderi, priceperi, autoapreciere, control) și este susținută energetic și atitudinal de trăsături temperamentale, caracteriale, motivaționale, afective și volitive.

Inventarierea elementelor nu conduce direct la dirijarea lor. Este necesar să fie adăugat efortul de diagnoză a nivelului real și actual al capacității și stării psihice a sportivului. În direcția aceasta s-au orientat numeroase cercetări care au investigat — analitic sau sintetic — trăsăturile personalității sportivilor în diferite ipostaze și activități, căci prima condiție a unei corecte și eficiente asistențe și pregătiri psihice este cunoașterea cît mai exactă a acestor trăsături.

Din punct de vedere metodologic, cercetătorul întîmpină reale dificultăți în corelarea datelor și stabilirea ierarhiei trăsăturilor psihice în influențarea performanței.

Dar capacitatea psihică nu este numai subiect de studiu, de cercetare „pură" ; ea este și domeniul influențelor educaționale pe care le urmăresc și realizează acțiunile de pregătire psihică a asistenței psihologice.

Pe măsură ce s-au acumulat date și însăși practica aplicării lor în sport a cîștigat în eficiență, pregătirea psihică a sportivilor nu s-a mai limitat la pregătirea pentru concurs, ci s-a extins în întreaga activitate a sportivului, pe toată durata „carierei" sportive. În același timp, s-a acordat atenție și factorilor cu stabilitate mai mare în dobîndirea performanțelor, factorilor de condiționare și învățare motrică și gestuală, alături de cei care sînt mai labili și care produc surprize (factorii emoționali, atitudinali, motivaționali). În sfîrșit, în perioada actuală se accentuează tot mai mult formarea la sportivi a capacității de autoreglare, alături de diferitele elemente de reglare a conduitei pe care le utilizează antrenorul și asistenții săi.

În activitatea sportivă întîlnim curent cele trei forme principale de reglare : 1) reglarea de stabilizare, care urmărește menținerea structurilor psihologice în limite date, obținute prin pregătire, limite care încadrează „zona de siguranță" în care conduitele asigură performanța obișnuită, fără surprize ; 2) reglarea de optimizare, în care echilibrul energetic-funcțional este „potrivit" mai multor alternative, sportivul fiind capabil să aleagă, decizia sa fiind determinată de nivelul de aspirație, el însuși provenind din conjugarea performanțelor anterioare cu scopul propus și factorii afectivi-emulativi ; 3) reglarea de dezvoltare, care urmărește transformarea și dezvoltarea continuă a structurilor actuale, prin restructurarea schemelor de legătură dintre elementele comportamentului și în care alegerea se face după criterii preferențiale hotărîte de trătăturile, înclinațiile și stările actuale ale sportivului. Aceste reglări constituie conținutul pregătirii complexe, multilaterale fizice, tehnice, tactice, teoretice și psihice a sportivului și pentru care s-a dezvoltat o întreagă știință (teorie și metodică) a antrenamentului sportiv. Vom mai adăuga meritul psihologiei sportului în insistența cu care a recomandat utilizarea tehnicilor de reglare psihotonică, ca un important mijloc concret de potențare a capacității psihice a sportivului.

Fiind supusă procesului educațional și autoreglarea, capacitatea psihică prezintă atît variații în timp cît și diferențe individuale. Ne vom referi la primele, amintind faptul că „forma sportivă" exprimă nivelul optimal al capacității de performanță a sportivului, în această stare însuși nivelul capacității psihice fiind foarte înalt. Portretul psihic al sportivului aflat în formă a fost făcut încă în al treilea deceniu al acestui secol, dar astăzi consemnăm doar marea asemănare a acestuia cu al omului care se bucură de „fericire".

Bucuria de a trăi, de a fi activ, satisfacția directă — corporală — a efortului, ascuțirea simțurilor și luciditatea gîndirii, ușurința concentrării și a deciziei, disponibilitatea pentru efort și suportarea lui sînt efecte ale exercițiului fizic sistematic și bine condus. Deși fluctuantă și relativ instabilă, forma sportivă este tot mai mult cunoscută, putînd să fie programată, exprimînd capacitatea omului de a se cunoaște și autoconduce.

Se cuvine să adăugăm cîteva cuvinte despre capacitatea psihică a sportivului în situațiile limită. În sport, situațiile limită se caracterizează prin aceea că în cea mai mare parte ele sînt prevezibile, pot fi anticipate, deci sportivul se pregătește pentru lupta cu ele, și constau din disproporția dintre cerințele situațiilor și adversarilor și pregătirea proprie. Cum am arătat cu alt prilej (Madrid, 1973), stările acestea sînt „limite de sistem", însăși capacitatea psihică a sportivului fiind alterată în principalele ei dimensiuni analizate mai înainte. Este cunoscut faptul că în anumite situații limită unii sportivi se comportă remarcabil, capacitatea lor psihică marcînd o eficiență deosebită (hipererestezie, luciditate, mobilitate voluntară, motivație optimală, decizie de minimax, autocontrol), tot așa cum alții, deși pregătiți, eșuează. Conduitele de entuziasm și combativitate sau cele de precipitare și agresivitate, de evitare sau panică exprimă în momentul concursului stressant nu în mod direct capacitatea psihică, ci starea acestei capacități sub influența unor factori de agresiune ; de unde însemnătatea acțiunilor profilactice și psihoigienice din arsenalul mijloacelor asistenței psihologice.

Scopul imediat al pregătirii psihice este creșterea capacității psihice a sportivului, în timp ce scopul pregătirii pentru concurs și al asistenței constă din stimularea acestei capacități și în același timp protejarea ei de factorii care ar putea-o deteriora sau slăbi.

Factorii care diminuează eficiența capacității psihice sînt desigur foarte numeroși, cei de ordin psihic (barierele, montajele greșite, reacțiile la eșec sau succes din etapa anterioară, sau alții neașteptați și stressanți) acționînd intrasistemic și reactiv-circular. Poate de aceea este îndreptățită afirmația că înainte de a învinge adversarul din teren sportivul trebuie să învingă adversarul din el însuși.

În vederea acestui scop, eforturile psihologilor legați de practică s-au orientat spre găsirea căilor și mijloacelor de creștere și stimulare a capacității psihice a sportivilor și în același timp de dezvoltare a imunității la agenți dezorganizatori, entropici. Vom aminti aici elementele de instruire psihologică, suplimentarea instruirii sportive tehnico-tactice, și anume : dezvoltarea autocunoașterii, formarea imaginii de sine și a autoaprecierii, formarea deprinderilor de reglare psihotonă și a autosugestiei etc., care dublează elementele educaționale ale formării atitudinilor, motivației, caracterului. Evident că dezvoltarea structurilor cognitiv-afectiv-conative, peste nivelul mediu, a sistemelor reglatoare care le coordonează, constituie obiectivele principale ale pregătirii psihice de bază și specifice în fiecare sport. Relația dintre psihodiagnoză, educație, instrucție, prognoză rezultă din postulatul activității sportive ca acțiune de continuă creștere a performanței umane.

Privit praxeologic, procesul pregătirii psihice a sportivului este mai mult decît o acțiune asupra individului. În afara influenței asupra structurii psihice individuale prin mijloacele directe de potențare (motivație materială, psihologică sau axiologică, clarificare teoretică, formare de mecanisme de decizie, comandă și conducere, crearea de situații și indicare de norme adecvate etc.) trebuie avute în vedere acele mijloace care condiționează cadrul general de manifestare a conduitelor sportivului, și anume climatul educogen și condițiile sociale care pot permite dezvoltarea nelimitată, fără rezerve sau rețineri, a sportivului. În rîndul acestor mijloace intră tactul pedagogic, respectul și exigența față de sportiv, relațiile preferențiale și coeziunea din interiorul grupului, disciplina, statutul social și profesional al sportivului și altele de aceeași natură.

Dialectica formării capacității psihice include și deteriorarea ei, scăderea de nivel sub limitele atinse cîndva și considerate satisfăcătoare. Uneori deteriorarea este firească, provenind din consumul energiei psihice în concursuri grele, repetate sau urmate de insucces. În acest caz, este nevoie de refacere, așa cum este nevoie de psihoterapie în cazul deteriorărilor mai profunde la care contribuie și alți factori în afara consumului energetic firesc. Refacerea psihică este un proces de readaptare și de compensare, condus după regulile cunoscute ale pregătirii și asistenței psihologice, dar la obiective limitate la nevoile resimțite de sportivul obosit, surmenat, ieșit din formă sau demoralizat.

Creșterea și păstrarea capacității psihice a sportivului constituie obiectivul principal al acțiunii de pregătire și asistență psihică a sportivului care are ca ideal continua creștere a performanței, expresie a permanentei tendințe de progres care-i animă pe oameni în complexa lor activitate socială.

4. Omenirea a știut încă din cele mai vechi timpuri că exercițiile corporale îi aduc omului un plus de vigoare și sănătate și că în același timp influențează și trăsăturile caracteristice și morale. Secole în șir, literatura pedagogică a utilizat această afirmație, luînd drept fapt dovedit ceea ce Juvenal considera doar un ideal de atins, „mens sana in corpore sano", fără să aducă în sprijinul ei decît datele simplei observații și ale bunului simț. În zilele noastre, vom întîlni aceeași afirmație, completată însă de date ale cercetărilor biologice și psihologice care argumentează convingător binefacerile activităților corporale asupra ființei umane.

Sportul, ca activitate fizică performanțială, nu a fost lipsit nici de laude și nici de critici, dar datele pozitive depășesc cu mult dezavantajele, neajunsurile și influențele rele.

Cînd vorbim despre profilul psihic al sportivului de performanță ne este greu să spunem în ce măsură unele trăsături caracteristice ale acestuia provin în mai mare măsură din dotarea inițială sau din maturizarea produsă în timpul activității, sau în sfîrșit sînt efecte directe ale acestei activități. Poate că adevărul este undeva la intersecția acestor linii, însă esențial pentru umanitate este faptul că principalele trăsături ale personalității sportivilor de performanță, înfățișate în egală măsură de

autorii europeni sau americani, se exprimă în valori pozitive, că sportivul este un om cu dragoste de viață, activitate și luptă, că știe mai mult decît alții să-și stăpînească emotivitatea, că este rezistent psihic la stress, este încrezător în sine și aspiră permanent spre performanțe mai bune. Enumerarea ar putea continua, dar dincolo de detaliile acestui profil se conturează imaginea tonică a posibilităților de modelare a unor trăsături pozitive ale personalității umane prin activitățile corporale, sportivul de performanță fiind un model concret, stimulativ pentru milioanele de tineri care aspiră la mai bine. Și dacă în societatea actuală mai sînt încă unii oameni care nu au nevoie să fie convinși de acest adevăr, pentru cei mulți important este să știe cum să utilizeze mecanismele activităților corporale pentru realizarea mai deplină a acestui permanent ideal de fericire al omului ; este tocmai ceea ce își propun să facă și psihologii domeniului, alături de ceilalți specialiști angajați să slujească sportul și ideia olimpică.

M. EPURAN : La capacité psychique du sportif

Les activités corporelles font actuellement partie de la vie de l'homme total, répondant à des exigences naturelles de la croisance, du développement et de la conservation de son être. Les activités corporelles — qui peuvent être classifiées en ludiques, agonistiques, gymniques et récréatives, ont les fonctions principales suivantes : a) la fonction auxologique de développement physique et mental, exprimée par le développement physique harmonieux, par l'état de santé, et par le développement psychomoteur ; b) la fonction conative de satisfaire les tendances actionnelles, du besoin de mouvement, à laquelle sont liées d'autres tendances ou besoins d'ordre psychique comme celles de stimulation sensorielle, de performance, de réussite ; c) la fonction intégrative-sociale, comme fonction de synthèse par laquelle se réalisent les interrelations sociales et sont satisfaites les exigences biologiques ou psychiques élémentaires, mais dans le contexte de l'existence sociale.

Les traits principaux de la personnalité des sportifs de performance sont exprimées en valeurs positives, le fait que le sportif aime la vie, l'activité et la lutte, qu'il sait mieux que les autres maîtriser son émotivité, qu'il a une résistance psychique au stress, qu'il fait confiance à soi-même, et aspire toujours vers des performances meilleures.

Le sportif représente l'image tonique des possibilités de modelage de certains traits positifs de la personnalité humaine par les activités corporelles, étant un modèle stimulativ pour des millions de jeunes.

M. EPURAN : The Sportsman's Psychical Capacity

Today exercises should be part and parcel of man's life and activities, it serves man helping forward his growth, development and conservation. Exercises can be divided into various groups and have the following functions : a) of developing physical and mental abilities, expressed in a harmonious physical development, good health, and good psycho-motive development ; b) of satisfying the trends towards action, the necessity of motion, linked to other psychic needs and tendencies and stimulating the senses, performance and successful actions ; c) of integration into social activities, a synthesis function which facilitates social inter-relations. meet biological and psychical necessities in the context of social existence.

The main features of the performance sportsman's personality are expressed in positive values. Consequently, the sportsman experiences look for life, activity, and fight, can master his excitement, his reesistance to stress, is confident in himself and constantly aspires for better performances.

The sportsman shows moulding and shaping potentialities as he is characterized by positive features which are stimulated by his physical activites, by exercises. He is, therefore, a model and stimulus for other millions of young people.

INIȚIERE ÎN GIMNASTICĂ — BARA FIXA (II)

(Pentru clasele speciale de gimnastică)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I. E. F. S.

2.7. Balans înapoi în sprijin

Această mișcare se realizează ca urmare a unui balans amplu.

Amplitudinea mare a balansului înainte-înapoi este o consecință a bicibalansării. Accentul — cum este și firesc — se va pune pe balansul înapoi. În fond, mecanismul de bază al balansului înapoi în sprijin constă în scurtarea brațului pîrghiei prin realizarea unghiului de cel puțin 90° între brațe și trunchi, scurtare care provoacă creșterea vitezei unghiulare. Balansarea înapoi se coordonează cu o puternică acțiune de retroducție la nivelul membrelor superioare. Structura mișcării obligă pe gimnast să continue exercițiul, de cele mai multe ori, cu roata liberă înapoi în stînd pe mîini.

2.8. Metodica învățării

— Luarea elanului cu amplitudine din ce în ce mai mare prin bicibalansare.

— Din stînd, exersarea mișcărilor de retroducție la helcometru ; încărcătura crește progresiv ; aceeași mișcare se va executa din poziția stînd aplecat (fig. 1).

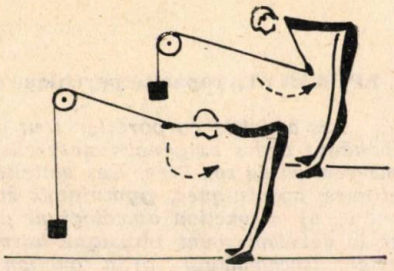


Fig. 1

— Din stînd, apucat de bara fixă joasă, sărituri ușoare cu apăsarea barei cu brațele întinse (fig. 2).

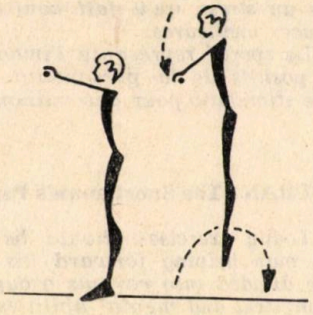


Fig. 2

— Culcat facial pe lada de gimnastică, realizarea unor extensii repetate și energice (fig. 3).

— Luarea elanului prin bicibalans și urcare în sprijin plutitor cu ajutor bilateral (fig. 4).

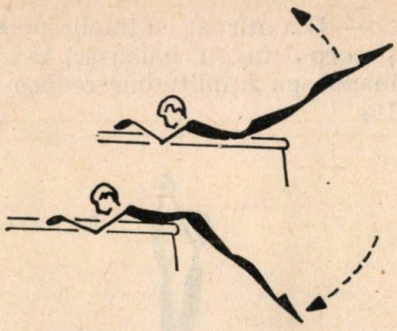


Fig. 3

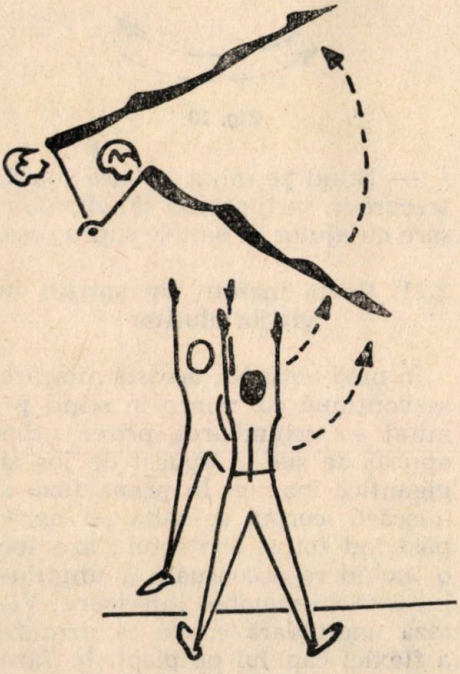


Fig. 4

— Din sprijin, subbalansare și balans înapoi în sprijin plutitor cu ajutor (fig. 5).

2.9. Subbalansare din sprijin mixt (coborîre)

Din stînd pe mîini cu corpul bine întins și încordat, gimnastul trece progresiv în sprijin mixt. Coborîrea picioarelor spre bară îl obligă pe gimnast să proiecteze ușor umerii înainte, echilibrînd în

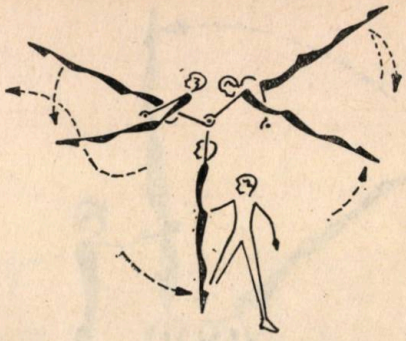


Fig. 5

felul acesta corpul. Închiderea în articulațiile coxofemurale trebuie să fie perfectă, iar brațele și picioarele bine întinse ; urmează balansarea corpului îndoit; sub un unghi de aproximativ 45° picioarele părăsesc bara înaintea mîinilor ; gimnastul zboară în extensie și aterizează în stînd (fig. 6).

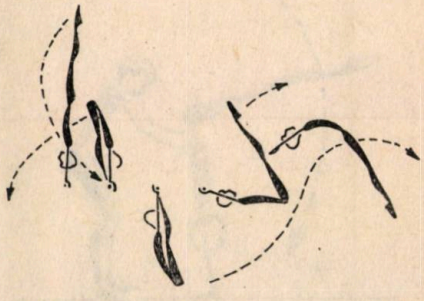


Fig. 6

2.10. Metodica învățării

— Balans înapoi în stînd pe mîini ; ajutorul se acordă la mijloc (fig. 7).

— Stînd pe mîini la sol și coborînd în stînd îndoit cu palmele pe sol ; coborîrea se realizează lent și cu ajutor (fig. 9).

— Stînd pe mîini pe un baston așezat pe ladă (baston de metal) și coborîrea picioarelor pe baston cu ajutor (fig. 9).

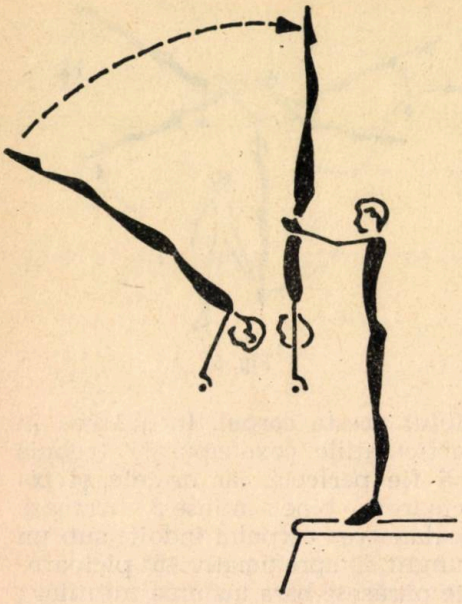


Fig. 7

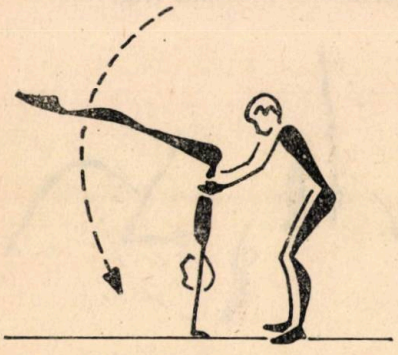


Fig. 8

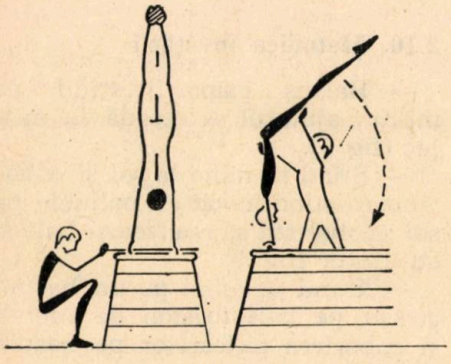


Fig. 9

— Din atîrnat cu tălpile pe bară și corpul îndoit, balansări înainte-înapoi, cu amplitudine redusă (fig. 10).

Fig. 10

— Stînd pe mîini la bara joasă, trecere în sprijin mixt și subbalansare cu ajutor pe saltele suprapuse.

2.11. Roata înainte din sprijin în sprijin plutitor

În mod obișnuit, această mișcare se continuă cu balans în stînd pe mîini — schimbarea prizei din apucat de sus în apucat de jos și gigantică înainte. În prima fază a mișcării, corpul se saltă pe bară, păstrînd totuși contactul ; are loc o închidere accentuată a unghiului trunchi-membre inferioare. Viteza unghiulară crește ca urmare a flexiei capului pe piept. În faza a doua a mișcării, viteza mai mare o are trunchiul, iar pentru sprijin plutitor — picioarele (fig. 11).

2.12. Metodica învățării

— Din stînd cu bastonul jos apucat simetric, îndoirea corpului înainte cu capul în extensie ; în ultima parte a mișcării, capul flexează pe piept.

— Din sprijin, executarea primei părți a mișcării, după tehnica de mai sus (fig. 12).

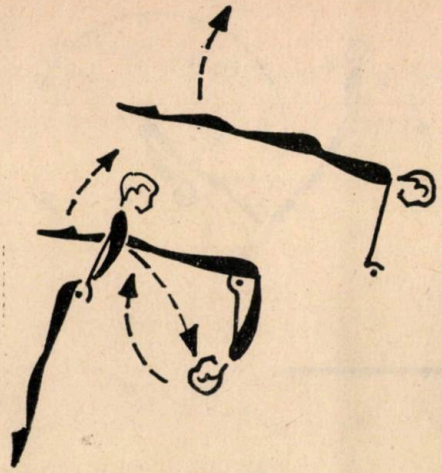


Fig. 11

Fig. 12

— Executarea mișcării cu ajutor ; antrenorul intervine pentru a menține bazinul gimnastului lîngă bară, cel puțin $^2/_3$ din rotare.

— Executarea globală a mișcării la bara joasă ; de data aceasta, ajutorul se acordă la coapse, pentru a-l trece pe gimnast în sprijin plutitor.

2.13. Îndreptare în sprijin dorsal

Ca structură, îndreptarea în sprijin dorsal se aseamănă cu îndreptarea obișnuită și prefigurează trecerea în atîrnat dorsal cu brațele lateral sus. Bara constituie un „îngrăditor de mișcare" pe care gimnastul trebuie să-l evite. Pentru introducerea membrelor inferioare printre brațe și bară, este necesară întinderea perfectă în articulația scapulo-humerală. În partea a doua a mișcării, brațele execută o retroducție progresivă (fig. 13).

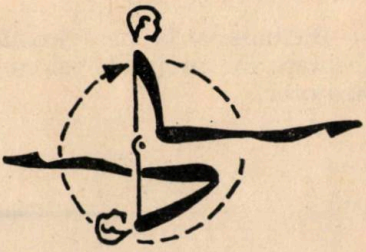


Fig. 13

2.14. Metodica învățării

— Îndoirea accentuată a corpului din culcat dorsal ; aceeași mișcare poate fi executată apucînd un baston (fig. 14).

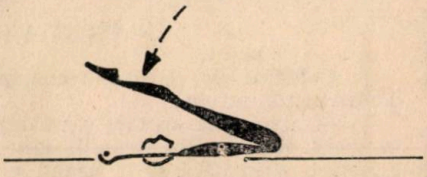


Fig. 14

— La bara fixă joasă, săritură în atîrnat echer și introducerea pi-

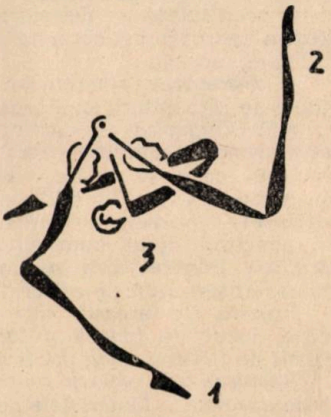


Fig. 15

cioarelor printre brațe și bară, la terminarea balansului înainte (fig. 15).

— Din sprijin dorsal, căderea înapoi în atîrnat îndoit și îndreptare în sprijin dorsal (fig. 16).

— Bicibalans la bara înaltă și îndreptare în sprijin dorsal cu sau fără ajutor.

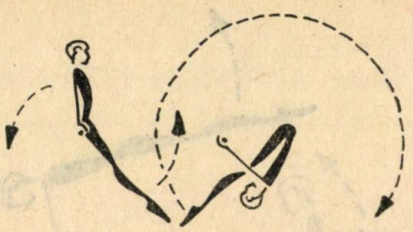


Fig. 16

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți ;

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

PSIHOTERAPIA ANXIETĂŢII LA SCRIMERI

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru
educaţie fizică şi sport

Abordarea psihoterapiei enxietăţii constituie consecinţa firească a unei asistenţe psihologice care nu urmăreşte să rezolve doar aspectele fenomenologice sau etiologice ale enxietăţii, ci încearcă intervenţia într-un domeniu aparent ambiguu, dar recunoscut ca limitativ pentru marea performanţă.

Totodată, o prezentare a acestei psihoterapii poate impune oricărui autor o dublă opţiune : de a prezenta o sistematizare a metodelor folosite sau de a propune spre lectură şi meditaţie rodul unei experienţe personale, chiar dacă ea este limitată. Încercăm să abordăm ambele opţiuni.

STRATEGIA EXPERIMENTALĂ

Ideea fundamentală a psihoterapiei anxietăţii o constituie **ÎNTĂRIREA EU**-ului, prin metode variate, aplicate selectiv şi individualizat, în concordanţă cu cerinţele oricărei psihoterapii şi ţinînd seama în acelaşi timp de contraindicaţiile acesteia.

Cunoscînd cît de dificilă apare sarcina în contextul sportului de performanţă, la care orice eşec dobîndeşte valenţe specifice, s-a procedat după o anumită strategie, sintetizată pe următoarele repere :

1) Selecţia subiecţilor nu s-a făcut aleator. Lotul experimental (tabelul 1) a fost alcătuit după criteriul cooperării, nivelului de înţelegere, gradului de cultură, capacităţii de interiorizare şi relaţiilor transferenţiale cu terapeutul.

2) S-au abordat metode care deja cunosc o apreciere, dacă nu unanimă, cel puţin verificată sau verificabilă.

3) S-a avut în vedere subiectul în conexiunea dialectică a fiinţei sale bio-psiho-sociale ca întreg, în care personalitatea constituie o verigă a unui lanţ complex şi implicat ca atare în actul performanţei sportive.

Ca psiholog (diagnostician şi terapeut) întîlneşti multe situaţii în care trebuie să reacţionezi spontan. În atari împrejurări, ceea ce se ştie din cărţi sau audiţii teoretice te poate ajuta doar orientativ, deoarece în cele mai multe cazuri trebuie găsit un răspuns conform intuiţiei, conjuncturii, diplomaţiei şi situaţiei concrete cazului particular.

Acest mod de a privi problema pare cel mai oportun pentru a se evita pe cît posibil ca sportivul respectiv să dispară în mulţimea confuză a eşecului.

Totodată, în alt moment, care înseamnă de fapt o altă împrejurare, cu un alt subiect pus în faţa altor situaţii, constaţi că este necesar să aplici acelaşi principiu care te-a călăuzit anterior. Un astfel de mers, din experienţă în experienţă, una reuşită, alta mai puţin poate, trebuie să ţină seama de ceea ce s-a scris în cărţi, de rodul observaţiilor celor care au trecut deja prin aceste situaţii, deşi, în cazurile concrete, cel care trebuie să ia o ultimă hotărîre eşti tot **tu !**

Educaţie fizică şi sport, nr.9, 1976, pag. 33

Tabelul 1

SUBIECȚII EXPERIMENTULUI TERAPEUTIC

Nr. crt.	Numele și prenumele	Arma	Rezumat psihodiagnostic	Observații
1	A.S.	Floretă (f)	Anxietate cronică extrasportivă Anxietate reactivă de eșec	Anxietate constituțională
2	S.E	-"-	Anxietate cronică extrasportivă	Anxietate dobîndită
3	D.V.	-"-	Anxietate reactivă extrasportivă Anxietate reactivă de competiție	Anxietate dobîndită
4	P.T.	Floretă (m)	Anxietate cronică de competiție Anxietate reactivă extrasportivă	Anxietate dobîndită
5	B.C.	Spadă	Anxietate de nonpossumus Anxietate reactivă extrasportivă	Anxietate dobîndită
6	S.P.	-"-	Anxietate cronică de eșec Anxietate cronică extrasportivă	Anxietate constituțională
7	A.L.	-"-	Anxietate reactivă de competiție Anxietate cronică extrasportivă	Anxietate constitutională
8	P.I.	Sabie	Anxietate reactivă de competiție Anxietate reactivă extrasportivă	Anxietate dobîndită
9	O.E.	-"-	Anxietate cronică de eșec Anxietate cronică extrasportivă	Anxietate dobîndită
10	I.D.	-"-	Anxietate reactivă de competiție	Anxietate dobîndită

Putem recunoaște, de aceea, că demersul terapeutic a fost unic pentru fiecare subiect, el păstrîndu-și conturul comun doar în planul fundamental-intențional, precum și în aplicarea selectivă a unor metode clasice de psihoterapie. Dar în interiorul acestui adevăr au operat mecanisme de interpretare, discuții, progresii, regresii sau staționări ca și final de acțiune absolut inimitabile.

Vom încerca să satisfacem deopotrivă cerințele de prezentare metodologică a psihoterapiei, intervenind acolo unde este cazul cu date particulare.

Din rațiuni teoretice și eventual didactice, s-a abordat psihoterapia anxietății după o strategie considerată deocamdată favorabilă pentru intențiile generale și particulare urmărite (tabelul 2).

DESCRIEREA METODEI DE LUCRU ȘI ETAPELE DEMERSULUI PSIHOTERAPEUTIC

Psihoterapia anxietății a debutat cu **discuția-dialog** purtată individual cu subiectul, care a avut ca intenție instaurarea ordinii în gîndirea acestuia, prin demersul clarificator al interpretării simptomelor și a cauzelor anxietății.

Un scrimer, la care anxietatea era consecința firească a unei insuficiente pregătiri tehnico-tactice, care genera evoluții crispate, neîncrederea în sine și sentimente de culpabilitate, a beneficiat de discuții centrate pe insuficiențele constatate. El a înțeles de la început că orice verigă slabă a pregătirii sportive riscă destructurarea întregului lanț, iar randamentul este compromis.

Un alt scrimer, cu anxietate reactivă de natură pulsională, a înțeles, prin discuții, că **la el** organismul frustrat de anumite necesități fiziologice sau psihice (dorința de succes, de aprobare, tandrețe nesatisfăcută) provoacă **stări pasagere**, care pot fi reprimate ca atare dacă le înțelege și le previne prin metode adecvate.

În fine, pe un alt scrimer interpretarea prin discuții l-a clarificat că neliniștea, nesiguranța și sentimentele de culpabilitate fac parte din **formula lui personală**, respectiv trădează o anumită anxietate care însă poate avea un rol **pozitiv motivațional**, dacă știe s-o folosească lucid și realist. Subiectul a primit sarcina de a converti neliniștea și nesiguranța în cunoaștere, autoperfecționare, ca supape pulsionale favorizante pentru formula sa proprie. În acest context, i-a fost prezentat cazul unui coechipier care, prin contrast, dovedea o „senină liniște și indiferență" față de pregătire, care îl făceau de invidiat (prin calmul imperturbabil în care acesta se complăcea). Atitudinea de indiferență și suficiență a subiectului observat s-a soldat cu rezultate din ce în ce mai slabe, datorită faptului că alți scrimeri, cu trebuințe de cunoaștere și autoperfecționare, au avut accesibilitatea spre progres.

De aici s-a putut aborda **metoda autocunoașterii**, introspecția pasivă, prin intermediul prelucrării selective a rezultatelor psihodiagnosticului individual.

Fără excepție, toți subiecții anxioși au dovedit interes și dorință de cunoaștere cît mai profundă a „sine"-lui, fapt care a contribuit la depășirea cu succes a sarcinii. Totuși nu putem evita constatarea că, într-un singur caz, un scrimer a declarat (într-o fază de dispoziție distimică) : **„Eram mai puțin neliniștit înainte** de a mă cunoaște atît de bine, pentru că mi-am creat griji în plus". Pe parcurs însă, același scrimer a înțeles că orice început conține o etapă de adaptare, după care, prin acumulări mici, infime, apare saltul calitativ. În prezent, subiectul recunoaște deschis că n-ar fi reușit niciodată să-și rezolve trăirile subiective în absența unei atitudini raționale, bazată pe o profundă cunoaștere de sine.

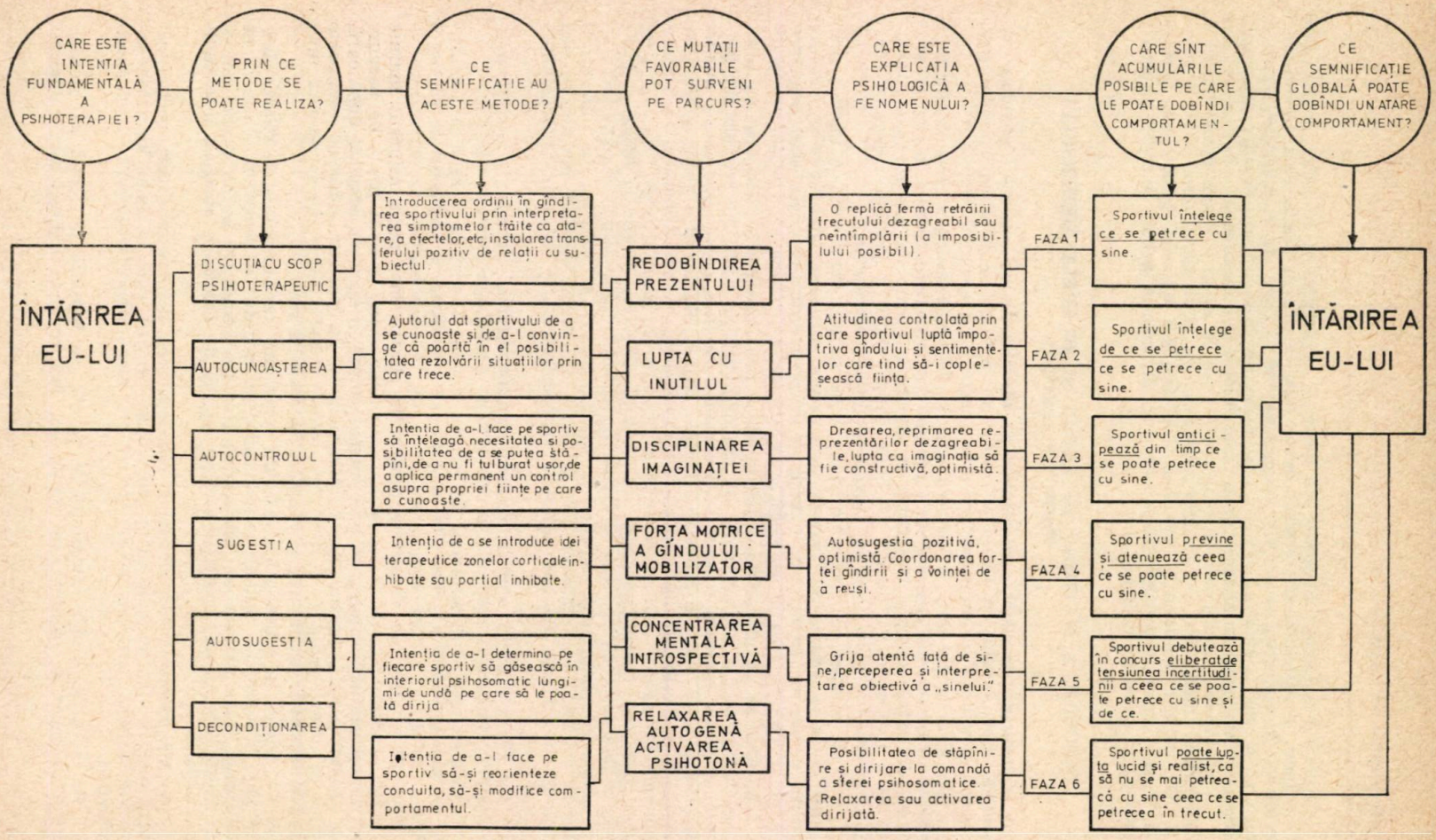
Pe măsură ce subiecții au dobîndit cunoștințe despre sine și se puteau descifra prin interpretarea datelor psihodiagnostice, a putut fi remarcată tentativa de **autocontrol**, etapă extrem de importantă prin posibilitățile de intervenție activă asupra psihicului. Această tentativă a fost însoțită de **relaxarea autogenă** și de **activarea psihotonă.**

Scopul acestor metode constă în obținerea unei detente musculare, prin intermediul unei anumite concentrări psihice și autocontrol, care la rîndul lor generează o veritabilă dezafectare senzorială, de cea mai mare importanță pentru organismul sportivului.

Relaxarea autogenă imaginată de Schultz se bazează pe faptul că, reglînd tonusul muscular, se influențează pe această cale în mod indirect stările afective

Tabelul 2

STRATEGIA EXPERIMENTALĂ A PSIHOTERAPIEI ANXIETĂȚII LA SCRIMERI



care, dintr-un anumit punct de vedere, îl generează și-l întreține. Pe calea relaxării se obține deci un anumit echilibru psihic care servește unei minuțioase explorări a fizicului.

Activarea psihotonă se bazează pe faptul că într-un anumit moment al programului de relaxare, prin autocontrol și concentrare, pot fi tonifiate zonele inhibate, parțial inhibate sau care necesită un cîmp de excitație optimă, pentru depășirea cu succes a dificultăților competitive.

Parcurgerea cu succes a etapelor de inițiere a ciclului inferior al antrenamentului autogen (psihoton) a determinat mutații favorabile în gîndirea scrimerilor. Un subiect cu simptome de neîncredere în sine a rămas profund impresionat cînd a constatat că prin autocontrol și concentrare își poate dirija sfera somatică. Tentativa de autocontrol psihic s-a făcut în acest context : „De vreme ce ai reușit să-ți stăpînești tonusul brațelor, al picioarelor, ritmul respirator și bătăile cordului, nu crezi că putem aborda și stăpînirea psihicului ? Încearcă să-ți imaginezi stările dezagreabile ca avînd un contur, o formă concretă pe care tu, prin voință și concentrare, le poți modifica !"

O cale extrem de eficientă a atenuării anxietății a constituit-o parcurgerea etapei de psihoterapie prin **sugestie în timpul competiției.**

Prelungirea autocontrolului sugerat scrimerului în plin cîmp tensional competitiv, cînd capacitatea de receptivitate este optimă a permis o **încercuire fazică a cîmpului excitabilității,** mult mai larg răspîndită în lungul scoarței cerebrale.

Prin acesta, s-a realizat legătura cu acele părți ale scoarței cerebrale care într-o măsură mai mică sau mai mare erau inhibate.

Un scrimer, foarte agitat înaintea unui asalt important pentru poziția în clasament, era convins că-l va pierde, pentru că deobicei pierdea cu adversarul respectiv. Încercuirea fazică a cîmpului excitabilității optimale s-a produs printr-o tentativă de sugestie, exprimată într-o tonalitate stinsă, pentru a-l determina pe subiect să fie extrem de atent, deci cu atît mai receptiv : „Foarte bine ! Ești convins că vei pierde acest asalt și te cred ! Dar dacă tot îl vei pierde, măcar încearcă să aplici procedeul pe care l-ai experimentat în ultima lună de pregătire. Vezi ce iese !"

Chiar dacă subiectul a pierdut asaltul, faptul că a evoluat lejer, necrispat, l-a făcut să perceapă **mai clar** unde greșea, element fundamental pentru construirea unui plan tehnico-tactic mai minuțios, care, aplicat cu curaj și realism, l-a determinat pe scrimerul în cauză să piardă mai strîns asaltul și de multe ori să-l și cîștige.

Pe măsură ce subiecții au avansat în tehnica antrenamentului psihoton, a putut fi abordată metoda reprezentării, care are la baza teoretică **fenomenul de impregnare,** considerat ca o modificare de tonus muscular, concomitentă și specifică, care însoțește reprezentările mintale agreabile sau tonice (H. Wallon).

Se știe că unul din principalele mecanisme de apariție a anxietății la scrimeri îl constituie mecanismul obsesiv, care, prin producerea și menținerea unor reprezentări mintale cu tonalitate dezagreabilă, autoîntretine o **stare de tensiune psihică.** Caracterul persistent al reprezentărilor dezagreabile își are **originea în oscilațiile** autoîntreținute ale unor circuite reverberante, „cercuri" sau **„spirale"** vicioase (Pavelcu). Aceste reprezentări obsesive-anxiogene au un efect distonic, datorită perturbărilor afective pe care le produc.

Spre deosebire de acestea, unele reprezentări produc o creștere a tonusului afectiv, vizează anxietatea și fac să dispară stările depresive, avînd în concluzie importante valențe psihoterapeutice (Al. Trifu).

Făcînd abstracție de variațiile subiective, este probabil că reprezentările vizuale să aibă cel mai pronunțat caracter tonic, ceea le conferă o mai mare valoare terapeutică. Dintre imaginile vizuale, efect psihoterapeutic au în special reprezentările de peisaje cu obiecte strălucitoare sau colorate ; dintre reprezentările auditive, importante sînt reprezentările muzicale și zgomote din natură (valuri, foșnet de frunze, susur de izvor, tril de păsări, zgomot de ploaie) ; în fine reprezentările tactile cu efect anxiolitic sînt cele care evocă unele senzații tactile „blînde" (adiere de zefir, mîngîierea frunții).

Scrimerii au înțeles, printr-o prezentare teoretică a problemei (sensibilizare cognitivă) că între reprezentare și tonus muscular există un raport de interdependență cu dublu sens : reprezentarea anxioasă produce hipertonia musculară, o

stare particulară de crispare, fenomen întrucîtva înrudit cu „setul", în timp ce o tensiune musculară prelungită poate produce o stare psihică neplăcută. În acest sens, scrimerii au primit sarcina de a-și „disciplina reprezentările", respectiv, deprinderea de evocare a reprezentărilor tonice care produc o detentă psihomotorie cu diminuarea hipertoniei musculare generalizate, specifică stărilor anxioase. Iar de aici drumul putea fi invers. Diminuarea hipertoniei anxioase, prin autocontrolul muscular, putea face posibilă evocarea acestor reprezentări.

Un factor care condiționează eficiența psihoterapeutică a reprezentărilor este vivacitatea lor. Cu cît terapeutul reușește să determine evocarea unor reprezentări mai vii, cu atît efectul psihic este mai important. Dacă această vivacitate atinge o anumită intensitate, sînt amorsate și mecanismele imaginative.

La scrimerii cu un coeficient superior de inteligență intuitivă, cu imaginație artistică bogată și avansați în tehnica relaxării autogene (metoda presupune starea de relaxare) s-au putut obține imagini vizuale, auditive sau tactile persistente și foarte clar conturate.

Prezentăm, spre exemplificare, un model de reprezentări, sugerate scrimerilor în cadrul antrenamentului autogen, care sînt intercalate armonios începînd cu exercițiul de reglare cardio-respiratorie :

— Corpul vostru zace greu și fierbinte într-o cîmpie !
— **Flori colorate, parfumate** vă înconjoară !
— Corpul vostru este în întregime scăldat de flori !
— Un aer **curat, mirositor, plăcut** scaldă nările și plămînii !
— Nori **albi, pufoși** plutesc deasupra voastră !
— Cerul este **limpede, azuriu, calm !**
— În jur, totul este plăcut, liniștitor, cald !
— **Flori colorate ! Nori pufoși ! Cer senin ! Căldură !**
— O stare de liniște și fericire v-a cuprins !
— Flori colorate scaldă corpul vostru în întregime !
— Un soare **fierbinte** încinge corpul și sîngele vostru, greu ca plumbul topit !
— Deasupra frunții voastre adie o **briză răcoroasă !**
— **O boare răcoroasă** vă mîngîie fruntea !
— Deasupra voastră se plimbă o briză **plăcută ! Răcoroasă !**

Într-un stadiu mai avansat al metodei reprezentării, s-au putut aborda metodele psihoterapiei prin decondiționare. Aceste metode au avut în vedere desensibilizarea anxietății.

Conform promotorilor acestei metode (Wolpe, Watson, Rayner), comportamentul anxiogen constă în obiceiuri și deprinderi inadaptate și persistente, dar învățate. După cum anxietatea este o obișnuință neadaptativă învățată, a reacțiilor care au fost cîștigate în condițiile unei suprasolicitări emoționale.

Acțiunea psihoterapiei prin decondiționare s-a axat pe aspectele aparente privind reorientarea (recondiționarea) conduitei, în situații concrete bogate în conținut emoțional sau anxiogen.

Metoda intenției paradoxe (paradoxe intention) sau a **modificării expectațiilor** (modification of expectation), edificată și denumită astfel de Franke și Mayer, își înscrie, ca principiu, retrăirea situației princeps-anxiogene, în condiții de protecție (relaxare).

Astfel, scrimerii au primit sarcina ca în condiții de securitate neuropsihică (după duș și relaxare sau odihnă pasivă) să-și imagineze într-o manieră plastică, conformă cu realitatea, situații conflictuale legate în speță de viața sportivă.

Un scrimer, care dezvolta idei prevalente de înfrîngere în fața unui adversar sau echipe (neînvinși de acesta), a fost învățat să „retrăiască", de fiecare dată înaintea concursului respectiv, „filmul înfrîngerii trecute", în condiții de protecție neuropsihică.

În condițiile acestei retrăiri, anxietatea care se dezvoltă, de regula concomitent cu manifestarea fricii de adversar sau echipă, practic poate fi dizolvată prin ambianța psihoterapeutică. Scrimerul respectiv pleca de fiecare dată, după retrăirea filmului, cu senzația de „ușurare". Prin această metodă, scrimerul își obișnuia psihicul cu situațiile conflictuale, datorită mecanismului anticipator. În acest moment al demersului terapeutic, se puteau introduce „modificări ale expectațiilor". Scrimerului i se sugerau variații de conduită, care să-i permită un final agreabil al

„filmului", respectiv cîștigarea asaltului. Retrăind sistematic acest film cu final agreabil (în condiții de protecție neuropsihică), subiectul a ajuns să-și modifice comportamentul în plină competiție, în virtutea exercițiilor mentale anticipate și exersate ritmic. Bineînțeles că metoda nu poate garanta succesul, în prezența unui disconfort sever, care riscă să perturbe mecanismul nou însușit (accident, lipsă de pregătire, lipsă de valoare sportivă în general, un adversar realmente mai bun etc.).

Metoda **„stopului în gîndire"**, cunoscută cu mult timp în urmă și aplicată ca metodă terapeutică de către Taylor (1963), se înscrie tot printre metodele de decondiționare. În aplicarea practică a acestei metode la unii scrimeri, s-a sugerat ca, în condiții de securitate neuropsihică (cînd luciditatea și autocontrolul funcționează optim), să se permită derularea filmului mental dezagreabil. La un moment dat, ritmul este întrerupt prin comanda stop ! și subiectul încearcă altă activitate, altă acțiune, cu scopul de a nu permite gîndurilor obsedante să populeze de acum încolo gîndirea. Repetîndu-se acest procedeu, cu încredere și fermitate, un scrimer, care nu se putea rupe de fluxul gîndurilor distimice, a dobîndit treptat deprinderea de a-și întrerupe și înlătura acest flux obsedant legat de o înfrîngere (o tușă „dubioasă" etc.), torturante în plină competiție.

În acest stadiu de psihoterapie, unii scrimeri au dobîndit încredere în forța motrice a gîndului cu care pot aborda un concurs, un adversar, trecînd la **autosugestia pozitivă, optimistă.**

Folosind tot sensibilizarea cognitivă, printr-o expunere individuală, s-a încercat o accentuare a fenomenului autosugestiv. S-a explicat că Victor Pauchet, un ilustru medic francez, intuind potențialul extraordinar al acestei forțe interioare, care este **autosugestia,** a descris-o ca pe o „facultate psihică, care zace ocult în străfundurile structurilor noastre, asemenea unui valoros minereu uranifer, capabil oricînd de fisiuni miraculoase și de eliberarea unor energii, pe cît de impresionante, pe atît de necunoscute. Cine va putea vreodată să-și folosească în mod plenar forțele extraordinare de autosugestie va avea negreșit senzația descoperirii unui uriaș filon de aur în curtea propriei sale case."

Un lucru extrem de interesant l-a constituit faptul că unii scrimeri au reușit, prin autosugestie, să adopte o poziție realistă față de eșecuri, eliminînd lamentările sterile, nervozitatea și apatia inutilă, în favoarea unei atitudini autocritice și încărcate de responsabilitatea autoanalizei și autodeciziei obiective.

Un scrimer, prin autosugestie, a reușit să adopte o atitudine optimistă în cadrul pregătirii centralizate. El a declarat : „Cel mai bine m-am simțit atunci cînd mi-am impus să fiu foarte liniștit și să mă bucur de tot ceea ce îmi poate oferi liniște și satisfacție. Am rămas impresionat cît de bine m-am simțit în același loc, unde de obicei mă plictiseam și nu-mi plăcea nimic, și asta, mi-am dat seama, doar din cauza mea."

REZULTATE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Obiectivizarea efectelor psihoterapiei, indiferent de metodele folosite, constituie o sarcină extrem de delicată și complexă.

Criteriile după care s-ar putea aprecia eficiența demersului terapeutic au fost centrate în special pe frecvența atenuării simptomelor și a intensității lor (dispariția hiperemotivității neurovegetative : vomă, tulburări de tranzit intestinal, calitatea somnului, atenuarea tremurăturilor). În formele asociate cu hipoprosexie s-a constatat o ameliorare a scorului atenției, o rezistență mai stabilă și eficiență mnezică.

În multe situații s-au luat ca reper aprecierile și declarațiile subiective ale scrimerilor sau antrenorilor care i-au însoțit în competiții. Coroborate cu proprie noastră observație și apreciere, prin prisma datelor de investigație psihodiagnostică, se pot aprecia unele mutații pozitive de comportament survenite și sub impactul demersului psihoterapeutic :

1) **REDOBÎNDIREA PREZENTULUI.** Prin parcurgerea integrală a etapelor descrise, sportivul tinde să revină în concret, în prezentul propriu, ca urmare a replicii date reintrării obsedante, crispante, tensionante și agasante a trecutului dezagreabil sau a neîntîmplării (a posibilului imposibil sau eventual posibil, dar care nu

s-a produs încă). El se opune conștient și lucid evocării imaginilor penibile sau nostalgice, în favoarea unei retrăiri tonice sau a unei anticipări posibile pozitive, optimiste.

2) **LUPTA CU INUTILUL.** Scrimerul a înțeles că anxietatea, peste anumite limite, devine un **inutil**, un balast parazitar, care poate fi dizolvat prin luptă, control și voința de a o atenua.

3) **DISCIPLINAREA IMAGINAȚIEI.** Atitudinea activă și constructivă în domeniul reprezentărilor. Evocarea intenționlă a unor reprezentări agreabile. Evocarea reprezentărilor dezagreabile cu scopul de sondare lucidă a greșelilor comise, în scopul nerepetării lor.

4) **FORȚA MOTRICE A GÎNDULUI MOBILIZATOR.** În orice situație de limită, scrimerul poate lupta în favoarea unor gînduri stenice, optimiste, activatoare sau relaxante, după împrejurări. El va renunța la renunțare. Va renunța la consumul inutil de energie prin nervozitate. Va deveni foarte calculat cu cheltuirea energiei nervoase, pe care va învăța să o dozeze din ce în ce mai judicios, respectîndu-i valoarea în mod obiectiv.

5) **CONCENTRAREA MENTALĂ INTROSPECTIVĂ.** „Sine"-le poate fi perceput realist și obiectiv. Acest „sine" nu-l mai poate surprinde ca în situațiile anterioare, deoarece sportivul poate să-și explice cauzele, efectele, contradicțiile și le poate anticipa. Pus față în față cu ele, va ști să le primească rațional și cu curaj. Va intui momentele de criză, pe care le va atenua prin autocomandă, relaxare sau activare.

6) **RELAXAREA AUTOGENĂ ȘI ACTIVAREA PSIHOTONĂ.** Scrimerul dobîndește posibilitatea de a-și dirija propria sferă psihosomatică. El ajunge să-și stăpînească conținutul sferei sensibile și morale. Este capabil să-și identifice culoarea personală a EU-ului care poate fi pe această cale perceput și stăpînit, într-o oarecare măsură, din ce în ce mai mult și mai bine.

Un efect cumulativ pozitiv, care a survenit însă lent și treptat, îl putem împărți, din rațiuni didactice, în șase faze, față de care grupul experimental se află integrat în mod diferit :

FAZA 1. Prin demersul clarificator al interpretării psihodiagnostice și prin intermediul sensibilizării cognitive, scrimerul **înțelege ce se petrece cu sine.** Respectiv, necunoscuta sau parțial cunoscuta stare psihică precară dobîndește un contur concret, explicativ.

FAZA 2. Adîncirea interpretării și aprofundarea sensibilității cognitive permit trecerea la o etapă nouă: scrimerul înțelege **de ce se petrece ce se petrece cu sine.** Necunoscuta sau parțial cunoscuta stare psihică dobîndește, pe lîngă contur, și itinerar cauzal.

FAZA 3. Pe măsură ce avansează în tehnica psihoterapiei, scrimerul dobîndește deprinderea de **a anticipa din timp ce se poate petrece cu sine,** dar într-o manieră schimbată față de trecut (lucid, autocritic, constructiv și încrezător).

Pînă aici putem aprecia (tot didactic și convențional) că aceste faze sînt pasive.

FAZA 4. Coincide cu tentativa activă de psihoterapie, întrucît scrimerul **încearcă să prevină și să atenueze ceea ce se poate petrece cu sine,** pe de o parte, cunoscînd ce se poate petrece cu sine, iar pe de altă parte, ca efect al cumulării metodelor de autocontrol, introspecție dirijată, autosugestie, relaxare etc.

FAZA 5. În această fază comportamentul scrimerului poate conține un element inedit extrem de important pentru evoluția sa competitivă. Scrimerul poate debuta în concurs **eliberat de tensiunea incertitudinii ce se poate petrece cu sine și de ce.**

FAZA 6. Constituie faza finală, cea mai importantă, care marchează de fapt saltul calitativ definitor pentru o psihoterapie eficientă. Este vorba de **lupta lucidă și realistă ca „sine"-le să devină principalul aliat împotriva adversarului.** Chiar cînd simptomele de anxietate nu au dispărut total (în cazurile constituționale cronice sau rebele la tratament), scrimerul le înțelege și le acceptă ca atare, ignorîndu-le și canalizîndu-și efortul în favoarea unei atitudini combative și active, prin evitarea lamentărilor, panicii sau nesiguranței.

În tabelul 3 prezentăm gradul de integrare în demersul terapeutic al grupului experimental, respectiv faza în care se află fiecare subiect în această etapă.

Tabelul 3

Nr. crt.	Numele și prenumele	Arma	În ce fază a demersului terapeutic se află	
1	A.S.	Floretă (f)	3	
2	S.E.	-"-	3	
3	D.V.	-"-	2	
4	P.T.	Floretă (m)	4	
5	B.C.	Spadă	5	
6	S.P.	-"-	6	Recuperat
7	A.L.	-"-	4	
8	P.I.	Sabie	6	Recuperat
9	O.E.	-"-	6	Recuperat
10	I.D.	-"-	5-6	Recuperat parțial

CONCLUZII

1. Psihoterapia anxietății devine o necesitate a asistenței psihologice, datorită faptului că un nivel crescut de anxietate, prin hiperactivarea pe care o provoacă, devine un factor dezadaptativ.

2. Date fiind particularitățile individuale (biologice și psihologice) ale sportivilor, ca și varietatea formelor anxioase, metodele de psihoterapie, ca și demersul terapeutic în particular, se aplică în mod individualizat.

3. Psihoterapia anxietății la scrimeri a inclus etape necesare și obligatorii pentru atenuarea simptomelor desprinse prin psihodiagnostic. Autocunoașterea prin discuții (sensibilizarea cognitivă), introspecția dirijată prin autocontrol și concentrare nu au putut fi compensate de nici o altă metodă.

4. Dacă anxietatea are la bază o pregătire sportivă insuficientă, psihoterapia trebuie efectuată concomitent cu eliminarea cauzei principale declanșatoare. În această acțiune terapeutică trebuie să coopereze, pe lîngă sportivul respectiv, antrenorul acestuia și coechipierii.

5. Formele de anxietate reactivă se dovedesc mai pretabile la psihoterapie, atunci cînd valoarea sportivului permite obținerea unor rezultate de valoare.

6. Anxietatea constituțională devine un handicap sever, mai ales cînd este asociată cu cauze cronice familiale.

7. Raportul dintre anxietate-performanță pledează în favoarea unui nivel optim și echilibrat de anxietate. Prezența unor trăiri subiective ca neliniștea, neîncrederea, sentimentele de culpabilitate, menține activă grija pentru autoperfecționare și progres, cu condiția ca aceste trăiri să nu devină obsedante, distructive, hrănite din iluzii (neraportate întotdeauna la realitatea obiectivă). Absența acestor trăiri, deși din punct de vedere psihodiagnostic exprimă toleranță la frustrare, nu constituie un factor pozitiv motivațional, limitînd ascensiunea sportivului spre mai bine.

BIBLIOGRAFIE

ANTONELLI FR. : Metoda convorbirii psihologice pentru psihodiagnosticarea sportivului, în Unele probleme de psihologie a sportului, 1970, pag. 96—105.

ANZIEU D. : Les méthodes projectives, P.U.F, Paris, 1970, op. cit.

ENĂCHESCU C. : Elemente de psihologie proiectivă, Colecția Psyché, Ed. Științifică, 1973, op. cit.

EPURAN M. : Probleme ale asistenței psihologice a sportivului, Rev. E.F.S. nr. 2, 1969, pag. 1—4.

EPURAN M. : Stările psihice de limită în sport, Psihologia și sportul contemporan, Ed. Stadion, 1974, pag. 131—151.

FISCHBEIN E. : Climatul educativ în familie, E.D.P., București. 1970, op. cit.

GHIVIRIGĂ M. : Copiii timizi, E.D.P., București, 1970, op. cit.

HOSEK V. : Anxietatea la sportivii de mare performanță și posibilitatea stăpînirii ei, în Unele probleme de psihologie a sportului, C.N.E.F.S., 1970, pag. 151—158.

IBANEZ J. R. : Simptomatologia sportivă, Psihologia și sportul contemporan, 1974, pag. 208—217.

IONESCU GH. : Psihoterapia prin decondiționare, Revista de psihologie, Analele Universității București, anul XXII, 1973, pag. 133—157.

IORDANOV B : Sugestia și influența sa asupra sportivului, S.H.P., nr. 90/1972, pag. 3—9.

ROȘCA M. : Metode de psihodiagnostic, Ed. Științifică, 1973, op. cit.

ONOFREI A. : Particularități ale manifestărilor anxioase la preadolescenți și condițiile ce intervin în declanșarea lor, Revista de psihiatrie, nr. 2/1971, pag. 175—188.

TRIFU AL. : Reprezentările și psihoterapia la copii, Revista de psihologie, tomul 16/1970, pag. 233—239.

VIANU I. : Introducere în psihoterapie, 1975, op. cit., Ed. Dacia, Cluj.

MARIA ȘERBAN : Psychothérapie de l'anxiété chez les scrimeurs

L'idée fondamentale de la psychothérapie de l'anxiété est le renforcement du moi par des méthodes variées, appliquées sélectivement et individualisé, en concordance avec les exigences de toute psychothérapie, et, en même temps, tenant compte de ses contre-indications.

Connaisant la difficulté de cette tâche dans le contexte du sport de performance, où tout échec acquit des valences spécifiques, on a procédé selon une certaine stratégie, synthétisée par les repères suivants :

— le groupe expérimental a été composé selon le critère de la coopération, le niveau de compréhension, le degré de culture ;

— on a abordé des méthodes appréciées et vérifiables ;

— on a tenu compte du sujet dans la connexion dialectique de son être bio-psycho-social comme un tout, où la personnalité constitue un anneau d'une chaîne complexe et impliquée comme telle dans l'acte de la performance sportive.

L'auteur mentionne le fait que la démarche thérapeutique a été unique pour chaque sujet, gardant son contour commun seulement dans le plan fondamental — intentionnel, ainsi que dans l'application sélective de certaines méthodes classiques de psychothérapie.

On a pu aborder ainsi la méthode de l'autoconnaissance, la méthode de l'intention paradoxe, la méthode du stop dans la réflexion.

Les conclusions du matériel font resortir le fait que la psychothérapie de l'anxiété devient une nécessité de l'assistance psychologique chez les sportifs de performance.

Le rapport entre l'anxiété — la performance plaide en faveur d'un niveau optimal et équilibré d'anxiété.

MARIA ȘERBAN : Psychotherapy of Anxiety in Fencers

The main idea on which the psychotherapy of anxiety rest is the consolidation of the ego by various methods, selectively and individually applied, in compliance with the requirements of any psychotherapy and with due observance of the latter's counterindications.

For a performance sportsman any failure means a set-back ; consequently a proper strategy was devised to avert it, viz :

— the experimental team was made up according to the criteria of co-operation, the level of understanding and the degree of knowledge ;

— a set of methods were adopted and applied, previously checked ;

— the subject is viewed in its dialectical, bio-psycho-social connections, his personality being in the focus of attention as being implied in his performance.

The authoress emphasizes the singleness of the methods of approach to subjects. There are fundamental traits, however : the discriminate and the selective application of standard psychotherapeutical methods.

The authoress also lays stress on the methods of selfknowledge, of paradox intention, and arrests in the thinking process.

The conclusions centre round the necessary psychological assistance of performance sportsmen.

The anxiety-performance relationship pleads for a permanent concern with a balanced anxiety level.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

FOLOSIREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL ZILNIC DE ACTIVITATE AL ELEVILOR ȘI STUDENȚILOR

Asist. univ. IONEL BRATU
I. E. F. S.

Pentru această lună vă recomandăm alte două programe de exerciții fizice, unul pentru înviorare și celălalt pentru îmbunătățirea dezvoltării fizice individuale, a perfecționării funcțiilor organice și a capacității motrice, care utilizate după indicațiile date realizează influențele motrice și funcționale care stau la baza stării optime de sănătate.

PROGRAMUL DE EXERCIȚII PENTRU ÎNVIORARE

Nr. Crt.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd depărtat brațele lateral : ducerea mare în cerc a brațelor cu coatele întinse prin înaintea trunchiului. Se execută opt rotiri prin înăuntru, urmate de alte opt rotiri prin în afară. Capul este extins, privirea oblic sus.	1 × 32
2.	Stînd : pas mic înainte cu un picior cu ducerea brațelor prin înainte sus, simultan cu extensia trunchiului și inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2). La repetare se execută păşirea cu celălalt picior.	2 × 8
3.	Stînd cu trunchiul aplecat la orizontală cu spatele drept, brațele lateral : răsucirea trunchiului într-o parte cu ducerea brațului opus răsucirii în jos și a celuilalt în sus (1), se repetă răsucirea trunchiului identic în partea opusă (2). Se execută ritmic dintr-o parte în alta.	2 × 8
4.	Stînd : ducerea brațelor prin înainte sus cu ridicare pe vîrfuri inspirînd profund (1), îndoirea genunchilor de două ori cu arcuire așezînd mîinile pe șolduri, expirînd sacadat (2—3), revenire (4). Se execută lent și cu amplitudine mare.	4 × 2

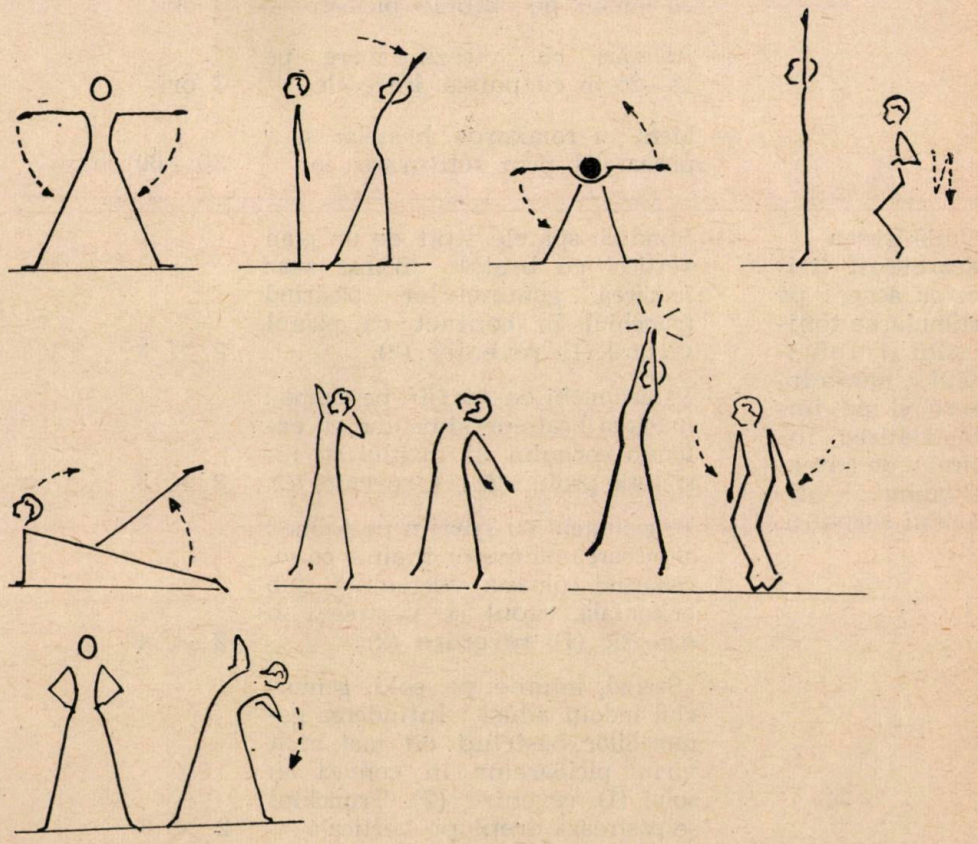
Educație fizică și sport, nr.9, 1976, pag. 44

5. Culcat înainte în sprijin pe palme, brațele întinse din coate : ridicarea în extensie a cîte unui picior cu genunchiul întins cît mai sus posibil simultan cu extensia amplă a capului și gîtului, păstrînd spatele drept (1), revenire (2). La repetare, se execută cu celălalt membru inferior. 2 × 8

6. Stînd depărtat : ridicare pe vîrfuri cu ducerea mîinilor la ceafă cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2), ridicare pe vîrfuri cu inspirație profundă, ducînd brațele înapoi întinse din coate simultan cu extensia corpului și gîtului (3), revenire (4). 4 × 4

7. Stînd : săritură în depărtat cu lovirea palmelor sus (1), săritură cu apropierea picioarelor lovind fiecare palmă de coapsă de partea sa (2). Se execută ritmic. 2 × 8

8. Stînd depărtat, cu mîinile pe șolduri : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte cu inspirație profundă așezînd mîinile sub axile (1), revenire (2). Se repetă în partea opusă. 2 × 8



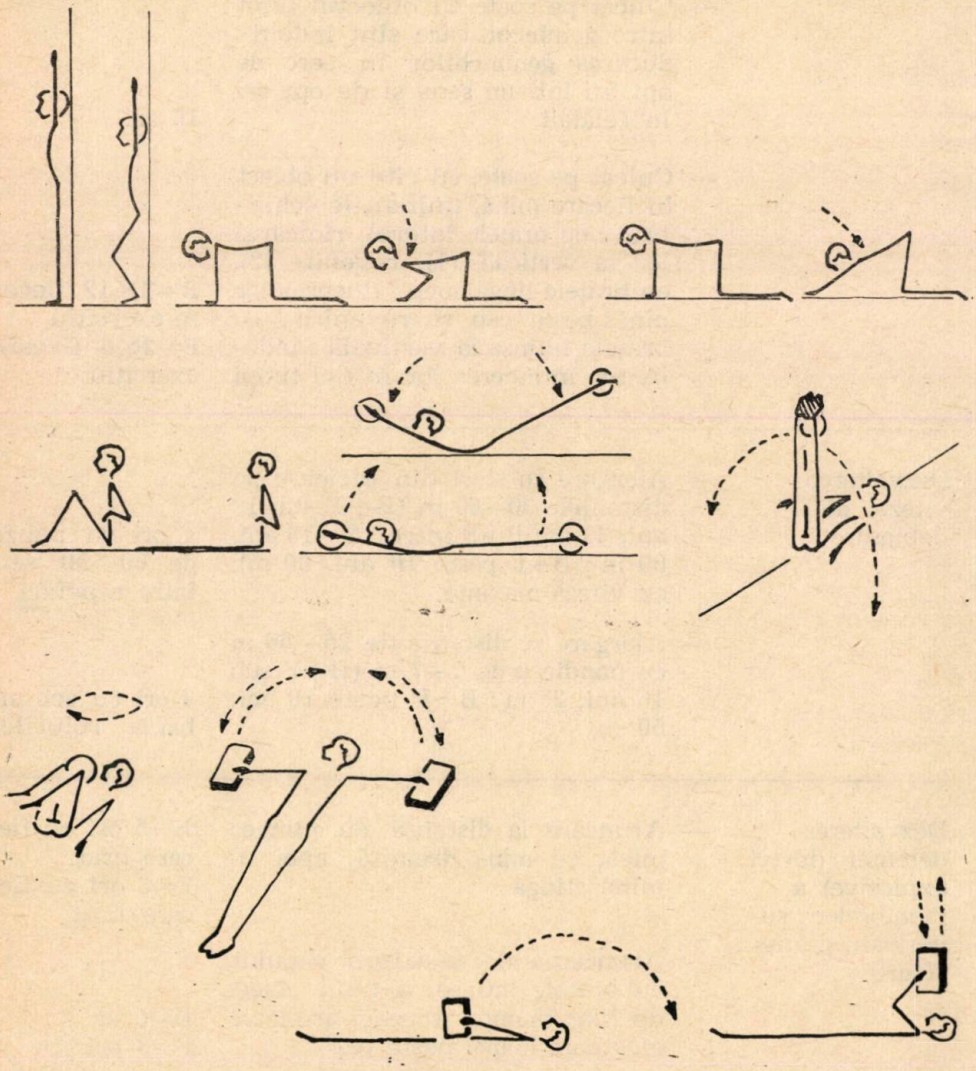
PROGRAM DE EXERCIȚII FIZICE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA DEZVOLTĂRII FIZICE, PERFECȚIONAREA FUNCȚIILOR ORGANICE ȘI A CAPACITĂȚII MOTRICE

Funcția elementelor din structura programului	Descrierea exercițiilor din structura programului	Dozarea efortului
Pregătirea organismului pentru efort	— Mers în ritm vioi pe toată talpa și pe vîrfuri	40—50 m
	— Alergare normală în tempo uniform	300—400 m
	— Mers ducînd brațele oblic sus cu inspirație profundă, urmat de coborîrea brațelor cu expirație	6—8 inspirații și expirații
	— Mers fandat opt pași urmat de executarea a opt sărituri înainte cu impuls pe ambele picioare	3 ori
	— Alergări cu viteză mare pe 15—25 m cu pauză între ele.	3 ori
	— Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor prin scuturarea lor.	30—60 sec.
Optimizarea dezvoltării fizice cu accent pe stimularea tonicității și troficității musculaturii și pe îmbunătățirea indicelui de corectitudine al atitudinii corpului.	— Stînd cu spatele lipit de un plan vertical cu brațele întinse sus : îndoirea genunchilor păstrînd trunchiul în contact cu planul vertical (1), revenire (2).	2 × 8
	— Pe genunchi cu sprijin pe palme : îndoirea brațelor simultan cu extensia corpului și gîtului cu inspirație profundă (1), revenire (2).	2 × 8
	— Pe genunchi cu sprijin pe palme : alunecarea palmelor înainte pe sol coborînd coloana vertebrală sub orizontală, capul se păstrează în extensie (1), revenire (2).	2 × 4
	— Șezînd, mîinile pe șold, genunchii îndoiți aduși : întinderea genunchilor păstrînd cît mai mult vîrful picioarelor în contact cu solul (1), revenire (2). Trunchiul se păstrează drept pe verticală	2 × 8

	— Culcat înainte cu un obiect nu mai greu de 2 kg ținut între glezne și altul ținut în mîini cu brațele întinse : extensia trunchiului menținut (1), revenire (2).	B=2×15 F=2×10
	— Culcat pe spate, cu obiectul ținut între glezne, picioarele la verticală : coborîrea lor într-o parte (1), revenire (2), coborîre în partea opusă (3), revenire (4), genunchii se păstrează întinși.	4 × 8
	— Culcat pe spate cu obiectul ținut între genunchi, care sînt îndoiți : ducerea genunchilor în cerc de opt ori într-un sens și de opt ori în celălalt.	16 ori
	— Culcat pe spate, cu cîte un obiect în fiecare mînă, ținîndu-le echilibrul : cu brațele lateral, ridicarea lor la verticală (1), revenire (2), cu brațele lîngă corp ; ducerea lor pînă peste cap și revenire ; cu brațele întinse la verticală : îndoirea și întinderea lor în doi timpi	B=2×12 fiecare exercițiu F=2×8 fiecare exercițiu
Dezvoltarea vitezei de deplasare	— Alergare cu start din picioare pe distanțele 30—60 m (B+F sub 12 ani, 30 m ; B+F între 12—16 ani, 60 m ; B+F peste 16 ani, 80 m), cu viteză maximă.	4 ori cu pauză de 60—90 sec. între repetări
	— Alergare pe distanța de 25—50 m cu handicap de 5—7 m (B+F sub 16 ani, 25 m ; B+F peste 16 ani, 50 m).	4 ori cu schimbarea rolurilor
Dezvoltarea detentei (forței explozive) a membrelor superioare și inferioare	— Aruncare la distanță cu mingea mică, cu mîna dreaptă, apoi cu mîna stîngă	B=5 ori cu fiecare braț F=3 ori cu fiecare braț
	— Aruncarea de deasupra capului, cu brațele întinse, a unui obiect de 2 kg, înainte. Aceeași aruncare efectuată înapoi peste cap.	B=5 ori F=3 ori

— Sărituri succesive peste patru zone late de 70 cm pentru fetele sub 12 ani și de 110 cm peste 12 ani și 90 cm pentru băieții sub 12 ani și de 150 cm pentru cei de peste 16 ani. B=5 ori F=3 ori

— Săritură de pe loc peste un obstacol înalt de 30 cm pentru băieții și fetele sub 16 ani și de 45—50 cm pentru cei peste 16 ani. Obstacolul se așează la 60 cm față de



	locul de desprindere pentru cei sub 16 ani și la 90 cm față de același loc pentru cei peste 16 ani.	B=5 ori F=3 ori
Dezvoltarea rezistenței în alergare	— Alergare în tempo de 2/4 sau 3/4	B+F sub 12 ani 600 m B+F între 13—16 ani 800 m B peste 16 ani 1 200 m F peste 16 ani 1 000 m
Favorizarea revenirii organismului la starea de repaus	— Mers în ritm lent cu scuturarea brațelor și picioarelor	2 min.
	— Stînd cu trunchiul înclinat înainte mîinile in sprijin : inspirație lentă profundă, urmată de expirație prelungită.	6—8 ori
	— Atomasarea gambelor și coapselor prin manevre de pensat, frămîntat și rulat	2—3 min.

Programul de înviorare trebuie executat în fiecare dimineață după deșteptare, cu recomandarea că se mai pot introduce și alte exerciții localizate după necesități individuale.

Programul de potențare biologică este mai intens ca celelalte pe care le-am prezentat anterior. Faptul se datorește necesității de a intensifica dezvoltarea calităților motrice în vederea atingerii „formei maxime" de către fiecare executant, pentru a dobîndi rezultate cît mai bune la prima verificare la probele S.U.V.A., în noul an școlar care începe în această lună.

Pentru elevii și studenții cu o pregătire mai redusă recomandăm ca pentru început să execute din program numai o parte din elemente și anume : să fie executate permanent exercițiile referitoare la pregătirea organismului pentru efort, optimizarea dezvoltării fizice și favorizarea revenirii organismului la starea de repaus la care vor adăuga alternativ, respectîndu-se locul în program, dezvoltarea vitezei și detentei într-o zi, iar la următorul dezvoltarea rezistenței. Tot așa pot proceda și executanții care nu dispun într-o zi de un timp de cel puțin 90 min. pe care să-l rezerve executării programului de potențare biologică.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CAPACITATEA DE EFORT ANAEROB A STUDENŢILOR ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. univ. dr. MIRON GEORGESCU
I. E. F. S.

Planul de învăţământ al facultăţilor de educaţie fizică, impunînd, în lecţiile practice de la diferitele discipline sportive, efectuarea zilnică a 2—4 ore de efort, realizează un adevărat „model experimental" de antrenament, în care efortul multilateral, ca natură şi ca formă de execuţie a mişcărilor, are volum mare şi este variabil ca intensitate.

Cunoaşterea efectelor acestui regim de efort asupra organismului poate fi de mare utilitate pentru precizarea unor aspecte importante ale teoriei şi practicii educaţiei fizice şi sportului.

Într-o lucrare precedentă (1), studiind capacitatea de efort aerob a studenţilor de la Institutul de educaţie fizică şi sport din Bucureşti, am constatat că valorile consumului maxim de oxigen al acestora erau destul de apropiate de cele ale persoanelor neantrenate. Fenomenul ni l-am explicat prin conţinutul concursului de admitere în facultate, în care probele de rezistenţă au o pondere mică, şi prin faptul că efortul din lecţiile practice are în general o intensitate scăzută şi este frecvent întrerupt de pauzele necesare explicaţiilor şi indicaţiilor metodice. Rezultă din această cercetare că un program de antrenament multilateral şi un volum mare de efort, chiar dacă este efectuat mai mulţi ani, nu asigură creşterea evidentă a rezistenţei generale. Se sublinia în mod indirect importanţa intensităţii efortului pentru ridicarea nivelului capacităţii de efort aerob.

O problemă neabordată în lucrarea respectivă, şi pe care nu am găsit-o studiată nici în literatura de specialitate, este aceea privitoare la capacitatea de efort anaerob a studenţilor în educaţie fizică. Considerînd că un astfel de studiu ar prezenta interes teoretic şi ar oferi unele repere pentru practică, am efectuat prezenta lucrare.

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetarea s-a făcut pe un număr de 400 de studenţi ai Institutului de educaţie fizică şi sport din Bucureşti (cîte 100 de studenţi din fiecare an de studii). La data examinării, 239 de studenţi nu mai practicau sportul în mod organizat, iar restul de 161 de studenţi se antrenau şi participau la competiţii în diferite discipline sportive.

Capacitatea de efort anaerob s-a apreciat prin măsurarea puterii anaerobe maxime cu ajutorul me-

Educaţie fizică şi sport, nr.9, 1976, pag. 50

Tabelul 1

Ani de studii	Vîrsta (ani)	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	Greutatea (gr) Înălțimea (cm)	Puterea anaerobă maximă (Watti) Absolută	Relativă
I n-100	20,3	179,5	72,1	401	2485±356	34,5± 4,4
II n-100	22,1	178,9	72,1	401	2560±514	35,4±6,1
III n-100	23,1	176,5	71,5	405	2386±392	33,4±5,2
IV n-100	23,5	176,7	72,1	408	2385±457	33,1±6,2
Media n=400	22,2	177,9	71,9	404	2455±429	34,1±5,5

todei preconizate de noi și descrisă pe larg în alte lucrări (2, 3). Pentru testare, subiectul este supus la un efort de forță-viteză constînd din sărituri ca mingea efectuate cu înălțime maximă și cu timp minim de contact cu solul între sărituri. Puterea anaerobă maximă (P. an. max.) se calculează prin formula P. an. max. $= \frac{G \times I \times 1,5}{t}$ în care G = greutatea subiectului; I = înălțimea medie a primelor 10 sărituri; t = timpul mediu stat pe sol în primele 10 sărituri; 1,5 = coeficient pentru introducerea în calcul și a energiei consumate pentru travaliul de frînare efectuat în prima parte a timpului stat pe sol, cînd se amortizează căderea din săritura precedentă (energia pentru travaliul de frînare o considerăm egală cu 0,5 din energia necesară travaliului activ).

REZULTATE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

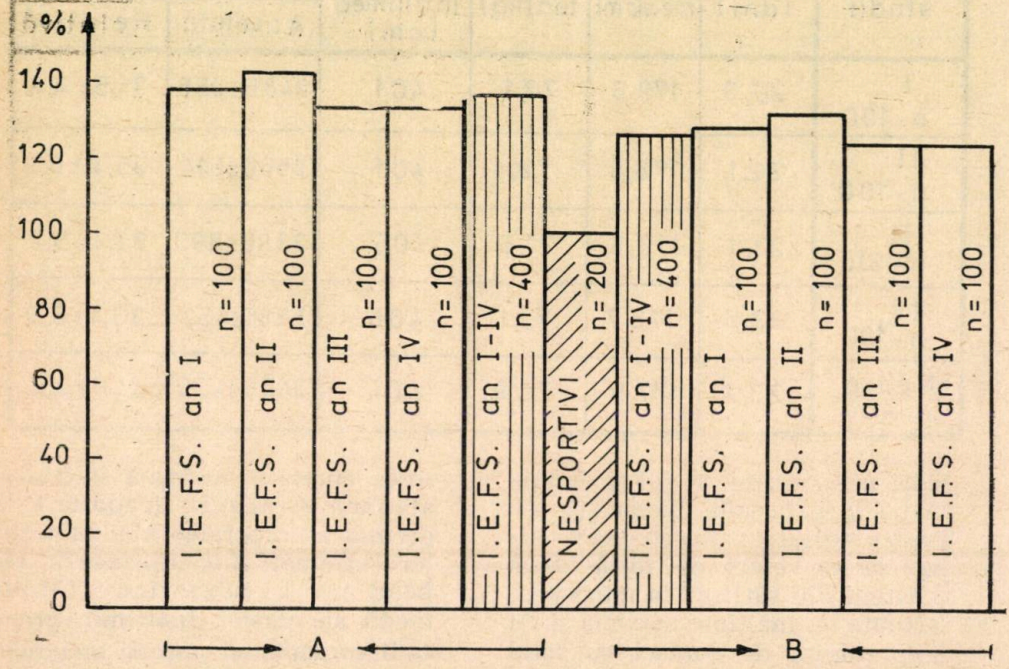
Datele privind vîrsta, înălțimea, greutatea corporală și puterea anaerobă maximă în valori absolute și relative (raportate la greutatea corporală) ale subiecților examinați sînt cuprinse în tabelul nr. 1, cuprinzînd: **Cifrele medii ale vîrstei, înălțimii, greutății corporale și puterii anaerobe maxime a studenților în educație fizică.**

Din datele acestui tabel reies următoarele constatări: studenții în educație fizică au valorile medii ale înălțimii și greutății corporale superioare cifrelor medii ale tinerilor din țara noastră; fenomenul își găsește explicația în procesul de selecție reprezentat de examenul de admitere în facultate și în amprenta lăsată de practicarea organizată a exercițiilor fizice.

Puterea anaerobă maximă a studenților în educație fizică este net mai mare decît cea constatată de noi la studenții nesportivi de la alte facultăți din București (4), depășind cifrele medii ale acestora cu 137% la valorile

Graficul 1

Puterea anaerobă maximă absolută (A) și relativă (B) a studenților I.E.F.S. exprimată în procente, față de valorile studenților nesportivi de la alte facultăți.



Tabelul 2

Ani de studii	Vîrsta (ani)	Înălțimea(cm)	Greutatea(kg)	Greutatea (gr) Înălțimea (cm)	Puterea anaerobă maximă (Watti) Absolută	Relativă
I n-41	20,8	178,0	71,0	399	2485±325	34,5± 4,3
II n-58	22,3	177,2	70,4	397	2461± 376	34,9±5,9
III n-70	23,2	176,4	70,7	400	2346±359	33,2±5,0
IV n-70	23,6	174,7	69,9	400	2296±407	32,9± 6,4
Media n=239	22,6	176,4	70,4	399	2385±371	33,8± 5,5

Tabelul 3

Ani de studii	Vîrsta (ani)	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	Greutatea (gr) / Înălțimea (cm)	Puterea anaerobă maximă (Watti)	
					Absolută	Relativă
I n-59	19,9	180,5	72,7	402	2485± 357	34,2± 4,8
II n-4,2	21,8	181,0	74,5	412	2705±595	36,2± 7,3
III n-30	23,0	176,7	73,3	414	2482±439	33,9± 5,4
IV n-30	23,3	181,0	76,8	424	2578±457	33,6± 6,2
Media n=161	21,6	180,0	74,1	412	2559±453	34,6± 5,8

absolute și cu 127,2% la cele relative (grafic nr. 1).

Din datele tabelului nr. 1 nu se poate însă preciza dacă nivelul înalt al puterii anaerobe, observat la studenții în elucație fizică, se datorește selecției prin examenul de admitere în facultate, efortului din orele practice impus de planul de studii sau practicării suplimentare a sportului. Împărțind studenții în educație fizică în „nesportivi" (tabelul nr. 2 : **Cifrele medii ale vîrstei, înălțimii, greutății corporale și puterii anaerobe maxime ale studenților în educație fizică, care nu practică sportul în mod organizat)** și „sportivi" (tabel nr. 3 : **Cifrele medii ale vîrstei, înălțimii, greutății corporale și puterii anaerobe maxime la studenții I.E.F.S., care practică sportul în mod organizat)** și urmărind pentru fiecare categorie dinamica valorilor puterii anaerobe maxime în timpul celor 4 ani de studii, se dobîndesc informații utile privitoare la influența fiecăruia dintre cei trei factori menționați mai înainte, asupra puterii anaerobe maxime.

Puterea anaerobă maximă a studenților I.E.F.S. care nu practică sportul în mod organizat este mult superioară tinerilor nesportivi de aceeași vîrstă (grafic nr. 2.)

Faptul că cele mai mari valori s-au constatat la studenții din anul I, iar cele mai mici la cei din anul IV, ne îndreptățește să credem că selecția efectuată prin concursul de admitere este cauza acestei superiorități.

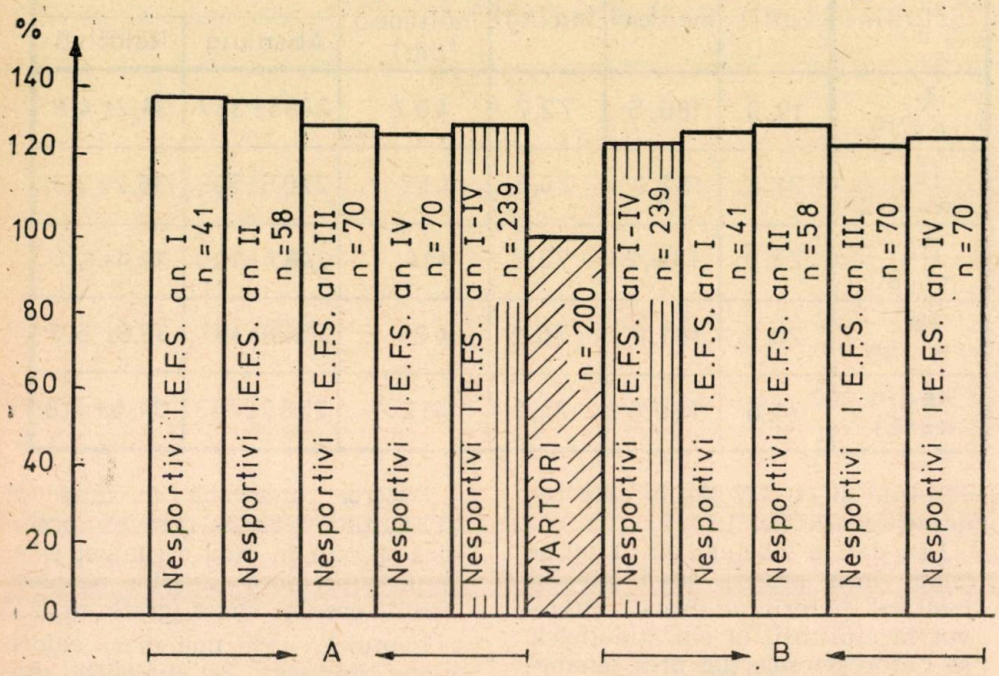
Ponderea probelor cu efort anaerob este atît de mare în cadrul concursului de admitere încît determină pe toți candidații să-și dezvolte capacitatea de efort anaerob și selecționează dintre ei pe aceia care au izbutit să o ridice la nivelul cel mai înalt.

Conținutul lecțiilor practice din I.E.F.S. reușește să mențină constant nivelul inițial numai în primii doi ani de studii cînd accentul este pus pe ridicarea măiestriei de demonstrant și pe trecerea normelor de control.

În anii următori, cînd dobîndirea măiestriei pedagogice capătă o pondere crescîndă, eforturile din

Graficul 2

Puterea anaerobă maximă absolută (A) și relativă (B) a studenților I.E.F.S. nesportivi exprimată în procente, față de valorile studenților nesportivi de la alte facultăți



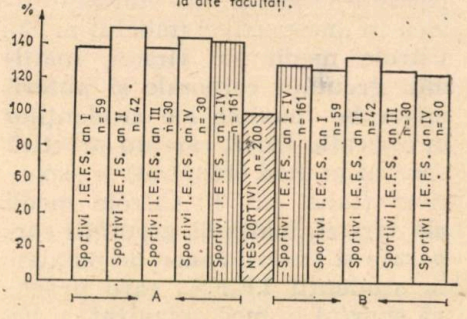
lecțiile practice devin mai puțin intense și, ca urmare, capacitatea funcțională a sistemului neuromuscular se micșorează.

Influența practicării sportului în mod organizat asupra puterii anaerobe a studenților I.E.F.S.

Din cei 400 de studenți examinați, practicau sportul în mod organizat 161 de studenți. Clasificarea sportivă a acestora era diferită. Unii dintre ei, avînd performanțe ridicate, făceau parte din loturile reprezentative ale țării sau participau la campionatele din prima categorie (atletism, volei, gimnastică, baschet, handbal). Alții, cum erau de exemplu fotbaliștii și o parte dintre judocani, aveau clasificări sportive infe-

Graficul 3

Puterea anaerobă maximă absolută (A) și relativă (B) a studenților I.E.F.S. sportivi exprimată în procente, față de valorile studenților nesportivi de la alte facultăți.



rioare și se antrenau de 2—3 ori pe săptămînă.

Felul în care antrenamentul și competițiile influențează puterea anaerobă a studenților I.E.F.S. se poate vedea din tabelul nr. 3.

Studenții din I.E.F.S sportivi au puterea anaerobă maximă la un

nivel foarte ridicat, depăşind cu mult valorile tinerilor neantrenaţi de aceeaşi vîrstă şi întrecînd cu 107,3% cifra medie a puterii anaerobe maxime absolute şi cu 102,3% pe cea a puterii maxime relative a colegilor lor, respectiv din I.E.F.S.

Se observă de asemenea că nivelul puterii anaerobe nu mai scade pe măsură ce cresc anii de studii, aşa cum se întîmpla la studenţii I.E.F.S. nesportivi (grafic nr. 3).

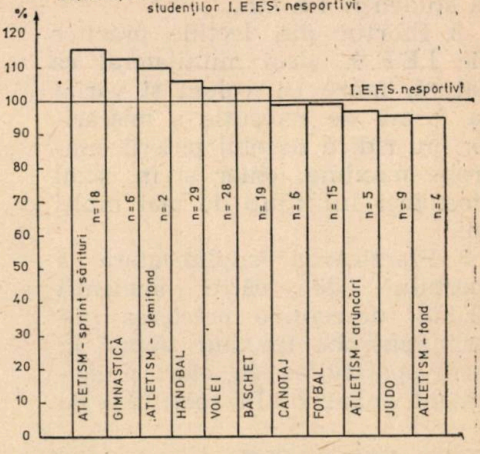
Amprenta pusă de activitatea sportivă predomină deci asupra celei lăsată de procesul didactic şi ridică puterea anaerobă maximă la nivelul corespunzător solicitărilor din lecţiile de antrenament şi competiţii care sînt asemănătoare pentru toţi sportivii unei echipe, indiferent de anul de studii pe care ei îl frecventează în I.E.F.S.

Puterea anaerobă maximă depinde în mare măsură de disciplina sportivă practicată. Puterea anaerobă maximă relativă (Watt max./kg corp) — parametrul cel mai expresiv pentru aprecierea capacităţii funcţionale globale a sistemului neuro-muscular — este cu atît mai ridicată, cu cît efortul specific diferitelor discipline sportive are un caracter anaerob mai pronunţat. Această afirmaţie este confirmată de graficul nr. 4 în care se observă că, la studenţii I.E.F.S. sportivi, cele mai mari valori ale Watt max./kg corp se întîlnesc la atletism (sprint şi sărituri) şi gimnastică. Urmează apoi demifondul şi jocurile sportive.

Surprinzătoare ni se pare constatarea că la unele discipline sportive (atletism — aruncări, judo, fotbal), în care efortul specific este total sau parţial anaerob, studenţii I.E.F.S. au valori

Graficul 4

Valorile Watt mx/kg corp ale studenţilor I.E.F.S. sportivi exprimate în procente, faţă de valorile studenţilor I.E.F.S. nesportivi.



ale Watt max./kg corp mai mici decît ale colegilor lor nesportivi. Se ridică întrebarea legitimă dacă nu cumva tocmai acest fapt constituie una din cauzele performanţelor de nivel scăzut realizate de aceşti studenţi în activitatea lor competiţională.

Alergătorii de fond, deşi cu clasificare sportivă ridicată, prezintă cele mai mici valori de Watt max./kg corp dintre toţi studenţii I.E.F.S. sportivi şi nesportivi. Se confirmă încă o dată observaţiile noastre anterioare care puseseră în evidenţă nivelul scăzut al puterii anaerobe maxime la fondiştii de performanţă (5) şi antagonismul dintre dezvoltarea capacităţii de efort aerob şi anaerob (6).

CONCLUZII

1. Puterea anaerobă maximă a studenţilor I.E.F.S. depăşeşte cu 137% valorile absolute şi cu 127% valorile relative ale studenţilor nesportivi de la alte facultăţi din Bucureşti. Selecţia realizată prin concursul de admitere, în conţinutul căreia predomină probele cu efort anaerob,

pare să fie cauza nivelului ridicat al puterii anaerobe maxime la studenții I.E.F.S.

2. Efortul din lecțiile practice ale I.E.F.S., deși multilateral ca natură, mare ca volum și variat ca formă de execuție a mișcărilor, nu ridică nivelul puterii anaerobe maxime, chiar și în cazul efectuării lui timp de mai mulți ani.

3. Practicarea suplimentară a sportului de către studenții I.E.F.S. determină creșterea puterii anaerobe maxime numai în cazul sportivilor cu efort predominant anaerob. În sporturile cu efort anaerob, puterea anaerobă a studenților I.E.F.S. este mai mică decît la colegii lor nesportivi.

BIBLIOGRAFIE

1. GEORGESCU MIRON : Rev. Educație fizică și sport, nr. 8, p. 50, 1974.
2. GEORGESCU MIRON : Rev. Cultură fizică și sport, nr. 2, pag. 38, 1953.
3. GEORGESCU MIRON : Sport Arzt und Sportmedizin, H 1, pag. 25, 1969 și H 2, pag. 69, 1969.
4. GEORGESCU MIRON : Rev. Educație fizică și sport, nr. 11, pag. 42, 1975.
5. GEORGESCU MIRON : Medizin und Sport, H 7, pag. 198, 1974.
6. GEORGESCU MIRON : U.S.S.M. București, martie, 1976.

MIRON GEORGESCU : Capacité d'effort anaérobie des étudiants en éducation physique.

Avec l'aide de la méthode préconisée par l'auteur, on a mesuré la puissance anaérobie maximale chez 400 étudiants de l'Institut d'Education Physique et Sport de Bucarest. (100 étudiants pour chaque année d'étude).

Parmi ceux-ci 161 étudiants pratiquaient le sport de manière organisée, et le reste de 239 effectuaient l'effort seulement au cours des heures pratiques imposées par le plan d'enseignement de l'Institut.

— La puissance anaérobie maximale des étudiants de l'Institut dépasse avec 137% les valeurs absolues et avec 127% les valeurs relatives des étudiants non sportifs des autres facultés de Bucarest. Le fait est dû à la sélection du concours d'admission où prédominent les épreuves avec effort anaérobie.

— Les efforts des leçons pratiques de l'Institut d'Education Physique et sport (IEFS), quoique multilatéraux comme nature, grands comme volume, et variés comme forme d'exécution des mouvements ne relèvent pas le niveau de la puissance anaérobie maximale, même s'ils sont effectués pendant plusieurs années.

— La pratique supplémentaire du sport par les étudiants de l'IEFS, détermine l'augmentation de la puissance anaérobie maximale seulement dans le cas des sports avec effort permanent anaérobie. Dans les sports avec effort aérobie, la puissance anaérobie maximale des étudants de l'IEFS est plus réduite que chez leurs collègues non sportifs.

MIRON GEORGESCU : The Anaerobic Effort Capacity of Physical Education Students.

The author formulates a method by which he measured the maximum anaerobic power of 400 students of the Physical Education and Sports Institute in Bucharest (100 students from each academic year).

From among the latter 161 practised sports in an organized way ; the rest of 239 made efforts rely during the classes as provided by the curriculum.

The maximum anaerobic power of the respective students exceeded by 137 per cent the absolute values and by 127 per cent the relative values of non-sporting students from other Bucharest faculties. An explanation is the selection made by the entrance exam which requires great anaerobic efforts.

The efforts required by the classes of the Institute though multilateral, big in volume and varied in form do not raise the level of the maximum anaerobic power, even if they are made for several years.

The maximum anaerobic power grows by the relevant students' practising additional sports only in the case respective sports involve a permanent anaerobic effort. In the sports requiring aerobic efforts the maximum anaerobic power of the students of the Institute is smaller than that of their non-sporting fellows.

OPINII CONSULTAȚII

ESEU DESPRE VITEZĂ

Drd. ing. prof. ADRIAN GAGEA
I. E. F. S.

În dorința de a cîștiga încrederea cititorilor acestui articol, mă voi strădui să precizez, încă de la început, cîteva noțiuni.

Mai întîi, viteza. Este tentant să credem că măsura schimbării (variației) în timp este viteza. Dacă ne grăbim să acceptăm acest punct de vedere, putem greși.

După cum graba nu înseamnă totdeauna viteză, tot așa viteza nu este măsura tuturor schimbărilor. Așa, de exemplu, schimbările de volum (cantitate) au măsura debitul, schimbările de lucru mecanic definesc puterea etc.

În acest articol, viteza (v) este considerată (în accepțiunea clasică) ca măsură a schimbării de poziție (distanță, lungime, spațiu) față de un reper. Ea are unitate de măsură metrul/secundă (S.I.). Este impropriu să măsurăm viteza unui sprinter în secunde sau „viteza" de reacție în milisecunde.

Considerația de mai sus face posibilă o primă distincție a vitezei față de alte mărimi, cum ar fi, de frecvență, totuna cu așa-zisa „viteză de repetiție" (număr de repetări/secundă).

Înclin să cred că puțini cititori își pun întrebarea dacă cele expuse sînt adevărate, dar probabil mulți se întreabă dacă sînt cu adevărat interesante și, mai ales, utile. Sper ca interesul acestora să fie orientat către viteza sub forma „calității" fizice (motrice), iar utilitatea pentru dînșii să fie eventualele noutăți privind modul de dezvoltare a ei.

Există multe probe ale diferitelor discipline sportive care au suveran cronometrul. În aceste probe, distanța (d) este constantă (cel puțin pentru mai mulți concurenți). Ca atare, ceea ce se măsoară în unități de timp (secunde, minute etc.) este invers proporțional cu viteza. De exemplu : 10 secunde pe 100 m înseamnă o viteză medie de 10 m/s (36 km/oră), 11 secunde pe 100 m înseamnă o viteză medie de 9,09 m/s (32,72 km/oră).

Educație fizică și sport, nr. 9. 1976. pag. 57

Numai că sprinterul nu aleargă niciodată cu viteză medie, ci cu viteză maximă. La 100 m și încă la cîteva probe (și de la alte discipline) sportivul este instruit — și procedează ca atare din convingere — să alerge fără nici o tactică și tot timpul cît se poate de repede, adică cu viteză maximă. Dar din punct de vedere fiziologic (acest lucru a fost demonstrat) viteza maximă nu poate fi menținută decît 2—3 secunde. Rezultă că numai o mică parte din distanță este străbătută cu viteză maximă, cealaltă parte — sau părți — este străbătută cu viteză submaximală, dar desigur la limitele posibilităților de moment ale sportivului. Acest raționament complică clasificarea sprintului, din punct de vedere biomecanic. Și anume, sprintul, astfel privit, devine o probă de rezistență ! Sprinterul trebuie să mențină cît mai mult timp (ca atare, solicitarea rezistenței sale) o viteză apropiată de cea maximă.

Optica aceasta, mai puțin conformistă, se traduce, în metodica antrenamentului sprinterului, printr-o pondere deosebită acordată rezistenței în regim de viteză, și nu propriu-zis vitezei. În mod empiric, intuiția practică și rutina multor antrenori de sprint au condus la aplicarea acestei idei. Mai mult chiar, este științific justificat ca selecția copiilor și juniorilor pentru sprint să se facă pe distanța de 15—25 m, și aceasta nu cu start de pe loc, ci lansat. Astfel, se testează viteza maximă. Și viteza maximă este perfectibilă, dar, după cum se știe, între limite reduse, însă rezistența, chiar în regim submaximal, este facil de perfecționat. Dacă distanța de testare este mai mare, să zicem 60 m, atunci este posibil ca unii copii cu real talent (viteză nativă bună) să fie dezavantajați față de alții mai bine instruiți, atunci cînd este vorba și de tehnica startului, sau mai perfecționați în ceea ce privește rezistența în regim submaximal, ca urmare a unei educații fizice adecvate. Dealtfel, este îndeobște cunoscut că atît aruncătorii, cît și săritorii sînt foarte apropiați, valoric, de sprinteri, sub aspectul vitezei maxime, adică la sprinturi pe distanță foarte scurtă.

Problema vitezei medii este interesantă la probele de fond și semifond. Permiteți-mi să încep acest subiect cu concluzia unui experiment realizat de McCLOY (4). Luînd în considerare puterea consumată, McCLOY a demonstrat diferența dintre doi alergători care parcurg în același timp (4'24") o milă (1 609 m), deci cu viteză medie egală (6,10 m/s). Primul parcurge această distanță cu viteza constantă (33 de secunde la fiecare 220 de yarzi — 201,2 m), iar al doilea, cu viteză variabilă. Interesant este faptul că, cu toate că ambii alergători au parcurs mila în 4'24", sportivul care a alergat cu viteză constantă a consumat 1 816 unități de putere, iar celălalt 1 942 de unități de putere, deci sportivul care a alergat cu viteză constantă a consumat cu 7% mai puțină energie. Ca o concluzie, se poate spune că un alergător cu o rezistență mai mică, dar aplicînd o viteză constantă, poate să țină pasul cu un adversar mai puternic, care parcurge distanța dată cu viteză variabilă.

Problema vitezei și soluțiile acesteia nu aparțin numai atletismului. În alte ramuri sportive, caracterul specific este mai pregnant și trebuie luat în considerare. Cu totul altă situație o reprezintă ramurile sportive unde sportivul și materialul folosit în competiție reprezintă, din punct de vedere biomecanic, un sistem inseparabil. De

exemplu, la schi, la bob, la ciclism etc. viteza este condiționată și de calitatea materialului și de unele aspecte pur tehnice și meteorologice.

Dar să ne întoarcem la cazurile unde „motorul biologic" contează în dezvoltarea vitezei.

Să presupunem că analizăm împreună ce se întîmplă în mușchi atunci cînd acesta se contractă. Nu este vorba despre reacțiile chimice, deși cred că este important să subliniez că acestea sînt limitate ca viteză, deci o primă limitare a vitezei este dată de felul „combustibilului" chimic.

Mult mai facil de intuit este faptul că atunci cînd sarcina, încărcătura sau, mai simplu zis, ceea ce se opune contracției crește, viteza contracției scade. Bunăoară, dacă deplasăm o greutate mare, viteza deplasării este mică. Așadar, viteza (maximă) este limitată serios de încărcătură. Limitarea maximă poate fi contracția izometrică (adică atunci cînd încercăm să deplasăm o sarcină mai mare decît forța mușchiului), unde viteza este teoretic nulă, iar mișcarea cu viteză maximă a contracției musculare este acea mișcare unde doar greutatea proprie a segmentului corporal implicat în mișcare este învinsă.

HILL (2) a constatat că între forța mușchiului (cea care învinge rezistența exterioară — sarcina) și viteza contracției există o relație matematică precisă (hiperbolică) Cu alte cuvinte, aceasta înseamnă că produsul dintre forță și viteză este o constantă, iar această constantă, în cazul contracției musculare, este tocmai puterea musculară.

Acordînd credit lui HILL, raționamentul care urmează n-ar trebui să șocheze. Și anume, antrenîndu-se pentru forță și crescînd în forță, sportivul pierde viteză. Da, așa și este, dar numai cînd puterea musculară rămîne pe loc. Soluția este evidentă: creștem puterea musculară (de reținut că nu este singura soluție ; de exemplu, creșterea vitezei în detrimentul forței, însă este de presupus că așa ceva nu acceptăm).

Bine, dar cum creștem puterea musculară ? Mărturisesc că nu cunosc o rețetă sigură și nici n-am întîlnit așa ceva în literatura de specialitate.

Dacă, cu bună credință, ocolesc soluția folosirii stimulentelor chimice (produse farmaceutice), din motive pe care mi-ar face plăcere să cred că le cunoașteți, îmi rămîne să explic de ce totuși este posibilă o creștere a vitezei, fără o scădere a forței, o creștere a forței, fără o scădere a vitezei, sau o creștere concomitentă a amîndurora. Practica a dovedit acest lucru, însuși progresul performanței în probele de viteză sau în cele care au principalul factor al performanței viteza (aruncările) este consecința. Poate că relevînd situațiile particulare (ca, de exemplu, utilizarea rezervei de putere existentă în mușchi sub formă latentă), în loc să explic, mai mult complic.

Realitatea este că și sportivii și specialiștii din sport știu că antrenamentul sau ciclul de antrenamente trebuie să fie combinat atît cu viteză (chiar dacă aparent numai asta interesează), cît și cu forță, rezistență, coordonare etc. Dacă combinația se face adecvat, progresul este rapid.

Dar noțiunea de adecvat este foarte elastică. Are dimensiuni ipotetice diferite de la sportiv la sportiv, diferă după motivație. Dacă eu

aș fi încă o dată tînăr și aș dori o creștere rapidă a puterii musculare, aș considera combinația adecvată în felul următor : antrenamente de forță cu sarcină (încărcătură) submaximală (poate exerciții izokinetice), alternate cu antrenamente de viteză cu sarcină foarte mică și viteză submaximală.

Deci, antrenamentele de viteză ar avea întotdeauna sarcina (încărcătura, greutatea ce trebuie învinsă) mică și viteza de execuție submaximală (imediată apropiere de valoarea maximă) și, pe măsură ce crește viteza, obiectivul ar fi execuția mijlocului de antrenament, din ce în ce mai rapid. Pe sprinterul care mi-ar cere părerea l-aș sfătui să execute și exerciții cu viteză supramaximală. În ce constau acestea ? De exemplu, antrenament mecanic, cum ar fi alergarea (pe distanțe scurte) în sprijin cu mîinile pe o bicicletă sau motocicletă, adică cu frecvență a pașilor mai mare decît ar putea să realizeze individual, sau alergarea pe covor rulant care are viteza de rulare mai mare decît cea maximă a sportivului.

În acest mod este stimulată și eventual scoasă din inerție (poate mai bine zis homeostazie) calea comenzii neuromusculare. Căci viteza contracției musculare este dependentă și de felul (calitatea) comenzilor transmise prin terminațiile axonale de motoneuronii medulari și de nucleii nervilor cranieni.

Dacă am compara mușchiul cu un motor de automobil, sistemul molecular actomiozinic, activat de acidul adenozintrifosforic, ar fi combustibilul, iar dispozitivul de comandă a aprinderilor ar fi nervul motor. Chiar această simplificare, abuzînd de o comparație grosieră, ne permite să orientăm eventualele noastre intenții de a îmbunătăți viteza contracției, în două direcții :

— spre „calitatea combustibilului", adică spre fluxul de substanță chimică activă care influențează procesele biochimice din fibrele musculare ;

— spre „calitatea" (caracterul) comenzii neuromusculare, adică spre informațiile (semnalele) din nervul vegetativ eferent.

Am reamintit aceste lucruri nu pentru că am avea deja posibilitatea de a controla mecanismele contracției, ci din convingere că, folosind o alimentație adecvată (materii prime pentru fabricarea autonomă a „combustibilului" biochimic) și o medicație adecvată (susținătoare de efort), am putea sprijini procesul de antrenament, al cărui obiectiv îl constituie dezvoltarea vitezei.

Eseul acesta despre viteză este scurt, ca dealtfel toate articolele care abordează viteza. Dificultatea este cauza, iar viteza cu care se trece peste acest subiect este efectul.

BIBLIOGRAFIE

1. **DEMETER A.** : Fiziologie, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967.

2. **DEMETER A., GAGEA A., ILIESCU A.** : Relația forță-viteză în atletism, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, București, 1973.

3. **GAGEA A.** : Le modele logique-mathematique de la secousse musculaire quasi-liminare chez l'homme, Kinanthropologie, 3/3, Belgia, 1971.

4. **McCLOY** (citat de **I. BUNN**) : Principiile ştiinţifice ale antrenamentului, Ed. C.N.E.F.S., 1973 (după „Naukowe zasadu treningu", Warszawa, Polonia).

5. **NICOLAU E., BĂLĂCEANU C.** : Elemente de neurocibernetică, Ed. ştiinţifică, Bucureşti, 1967.

A. GAGEA : Essai sur la vitesse

Maintenant, comme homme de science, l'auteur essaie d'expliquer les causes qui empêchaient ou facilitaient ses progrès pendant qu'il était athlète de performance, et qu'il ne pouvait pas leur trouver une explication à l'époque. Ainsi, entre autres, en se référant à la vitesse de contraction, il indique deux directions pour son amélioration, à savoir : 1) vers la „qualité du combustible", c'est à dire vers le flux de substance chimique qui influence les procès biochimiques des fibres musculaires ; 2) vers la „qualité" (le caractère) de la commande neuromusculaire, c'est à dire vers les informations (les signaux) du nerf végétatif afférent. Indiquant ces deux directions, l'auteur affirme qu'il le fait non parce qu'il existerait déjà la possibilité de contrôler les mécanismes de la contraction, mais parce qu'il a la conviction que, utilisant une alimentation adéquate (des matières premières pour la fabrication autonome du „combustible" biochimique), et une médication apropriée (des souteneurs d'effort), on pourrait aider le processus d'entraînement, dont l'objectif est constitué par le développement de la vitesse.

A. GAGEA : Essay on Speed.

The author scientifically explains the reasons and causes which hampered or facilitated his progress when he was a performance athlete and which when looking back are clearer to him than at the time. Referring to the speed of contraction, the author gives two directives regarding its improvement : 1) to improve the quality of the fuel, that is, the flow of chemical substances influencing the biochemical processes in the muscular fibres ; 2) to improve the quality and nature of the neuro-muscular control, namely the information or signs going to the respective vegetative nerve. The author underlines the fact that although there are not yet means of controlling the contraction mechanisms he is convinced that a well-thought diet and adequate medical control (medicines that could support efforts) might be helpers in training, whose goal is the development of speed.

În atenţia abonaţilor la revista noastră !

În cazul în care nu veţi primi cu regularitate abonamentul, adresaţi-vă redacţiei noastre anunţîndu-ne numele, adresa dv exactă şi completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poştal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei şi a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACŢIA

„A.M.I. — 1"
APARAT PENTRU MĂSURAREA IMPEDANŢEI ELECTRODERMALE

Prof. CAROL POP
Ing. LUDOVIC SZENTE
Şcoala sportivă — Timişoara

1. Motivaţia alegerii tipului construc.iv

În prezent, modernizarea instrumentelor tehnice de lucru pentru investigaţie şi control constituie nu numai o tendinţă, ci şi una din sarcinile actuale, impuse de nevoile societăţii noastre şi prevăzute în planurile de dezvoltare din toate sectoarele activităţii sociale. În acest sens, nu pot să facă excepţie activităţile medicală şi medicosportivă şi nici chiar cea legată de procesul antrenamentului sportiv, întrucît şi ele se încadrează în preocupările sociale de modernizare.

Astfel, construirea aparatelor miniaturizate, graţie cuceririlor ştiinţifice din domeniul electronicii şi utilizarea lor se încadrează în prima linie a realizărilor pentru modernizare. Aparatele miniaturizate (tranzistoare, circuite integrate etc. ; autonomie funcţională ; funcţionează şi fără sursă de curent electric de la reţea, adică prin acumulatoare sau baterii) contribuie la lărgirea sferei de investigare şi control, de la laboratoare pînă la locul de producţie, adică pînă la terenurile sau sălile de antrenament, în cazul activităţilor medico-sportive şi al procesului antrenamentului sportiv. Această lărgire a sferei de investigare şi control, prin utilizarea aparatelor, asigură totodată creşterea preciziei şi eficienţei în stabilirea unor parametri interesaţi în practică sau cercetare.

O altă tendinţă actuală a modernizării se manifestă prin construcţia şi utilizarea unor aparate capabile să asigure explorarea mai multor parametri dintr-un anumit domeniu cu ajutorul unui singur aparat. Această însuşire favorizează constituirea echipei de specialişti, în care aceştia conlucrează pentru investigarea diversificată a domeniului.

Aceste aparate, pe lîngă calităţile pe care li le conferă miniaturizarea, autonomia funcţională şi multifuncţionalitatea, mai prezintă şi avantajul practic de a avea gabarit şi greutate reduse, ceea ce uşurează transportul şi utilizarea lor.

În activitatea sportivă, mai ales în cea de mare performanţă, colaborarea între medic, psiholog şi antrenor reprezintă o necesitate impusă de nevoile actuale ale practicii pentru realizarea performanţelor. Tocmai de aceea aparatele construite pentru activitatea sportivă trebuie să slujească acest „trio", al cărui scop este unul şi acelaşi : performanţa sportivă.

Consideraţiile amintite, ca şi altele, au stat la baza conceperii şi realizării aparatului „A.M.I.-1", care în domeniul impedanţei electrodermale poate furniza informaţii utile medicului (specialist în acupunctură), psihologului şi antrenorului, cunoscători în fenomenologia dependentă de valorile şi variaţiile impedanţei electrodermale la sportivi.

2. Despre parametri şi particularităţi funcţionale

O parte din parametrii importanţi ai ţesuturilor, ce pot oferi informaţii utile despre starea lor şi, implicit, despre subiect, sînt valorile şi variaţiile electrodermale ale suprafeţelor cutanate. Studiile anterioare proprii, în legătură cu construcţia unor aparate electronice (11, 12, 13), au contribuit la lărgirea interesului şi pentru domeniul fenomenelor electrodermale. Astfel, paralel cu studiile din acest domeniu, intenţia iniţială de a construi un aparat care să exploreze doar starea electrodermală cauzată de acti-

vitatea glandelor sudoripare, deci a parametrilor dependenţi de irigarea ţesuturilor, s-a modificat treptat, în sensul lărgirii parametrilor şi a fenomenelor determinabile cu ajutorul aparatului.

Lucrările efectuate de M. Epuran şi A. Roşca (3, 9) în legătură cu particularităţile de manifestare, interpretare şi utilizare a reflexului electrodermal (RED), ca expresie a unor trăiri psihice (unele intelectuale la actul de învăţare şi mai ales afective), stabilesc o serie de caracteristici importante, însumabile prin :

2.1. Creşterea rezistenţei electrice a ţesutului cutanat cînd subiectul este relaxat şi cu deosebire în timpul somnului ; de aici, posibilităţi pentru controlul stării de relaxare în timpul antrenamentului psihotonic, în realizarea relaxării conştiente în timpul odihnei, la antrenamente şi competiţii.

2.2. Scăderea rezistenţei electrice cînd subiectul este în alertă, în anxietate, în efort, în emoţii etc., cu informaţii mai ales asupra intensităţii trăirilor afective ; de aici, posibilităţi de determinare a unor particularităţi ale intensităţii trăirilor afective la antrenamente, în preziua competiţiilor şi în competiţii.

Aceste observaţii au determinat intenţiile constructive iniţiale ale aparatului, iar unele informaţii noi, cu privire la acupunctură, au determinat lărgirea parametrilor de investigaţie ai aparatului.

Acupunctura face parte din practicile vechi ale medicinii tradiţionale asiatice şi s-a format ca o metodă terapeutică prin acumularea empirică a cunoaşterii în cadrul domeniului, de-a lungul secolelor. Medicina clasică, mai ales datorită faptului că îşi bazează terapeutica pe studiul exact al fenomenelor patologice, pe cauzalităţi directe şi specifice, deşi foloseşte unele metode de tratament nespecifice, cum ar fi odihna, temperatura, şocurile hidro, mecanice, electrice etc., transfuziile şi altele (10), nu-i acordă mare credit acupuncturii, privind-o ca pe o metodă terapeutică îndoielnică, chiar dacă sînt cunoscute multe din efectele sale pozitive excepţionale, obţinute mai cu seamă în rîndul sportivilor de către medicii sportivi chinezi, însoţitori ai loturilor reprezentative (gimnastică, handbal etc.), care au realizat, prin acupunctură, refacerea spectaculoasă (rapidă şi integrală) a sportivilor suferinzi în urma unor traumatisme sau afecţiuni proaspete şi vechi.

Neîncrederea şi neglijarea folosirii metodei erau cauzate, printre altele, şi de faptul că localizarea precisă a punctelor şi a meridianelor numai pe baza hărţilor, fără o experienţă metodologică îndelungată şi vastă, era dificilă. În aceste condiţii, aplicarea tratamentului pe punctele imprecis determinate nu era însoţită de răspunsurile terapeutice dorite. Rezultatele pozitive ale metodei, împreună cu neajunsurile sale, au determinat concentrarea atenţiei şi studiul aprofundat al fenomenelor electrodermale, în special de către cercetătorii sovietici. Eforturile lor s-au soldat cu descoperirea particularităţilor electrice ale punctelor de acupunctură şi realizarea aparatului pentru detectarea cu precizie a acestor puncte. Informaţia despre „Tobiscopul electronic cu semnalizare luminoasă" (17) a impus efectuarea cercetărilor proprii pentru realizarea şi includerea în aparat a noilor parametri, cu ajutorul cărora devine posibilă detectarea cu precizie şi a punctelor de acupunctură.

Importanţa „tobiscopului electronic" rezidă în revoluţionarea practicii metodologice, asigurîndu-se astfel o unealtă sigură în vederea însuşirii accelerate a metodei, totodată în trecerea acupuncturii din obscurantism la realitate, cu particularităţi şi parametri măsurabili printr-un instrument, şi, în final, în crearea posibilităţilor de integrare a ei în ştiinţă.

Însumînd observaţiile anterioare, s-au cristalizat intenţiile constructive şi s-a stabilit scopul lucrării, caracterizabile prin :

2.3. Realizarea aparatului autonom şi multifuncţional care să asigure, în domeniul impedanţei electrodermale, determinarea următorilor parametri :

— meridianele şi punctele de acupunctură ;

— impedanţa electrodermală în valoare absolută, în mărimi variabile, în funcţie de electrozii utilizaţi şi de particularităţile individuale ;

— reflexul electrodermal (RED).

2.4. Prezentarea caracteristicilor, a principiilor de construcţie şi de exploatare a aparatului.

2.5. Suscitarea interesului şi popularizarea ideilor referitoare la domeniul prezentat, pentru utilizarea în practica activităţii sportive a unor aparate

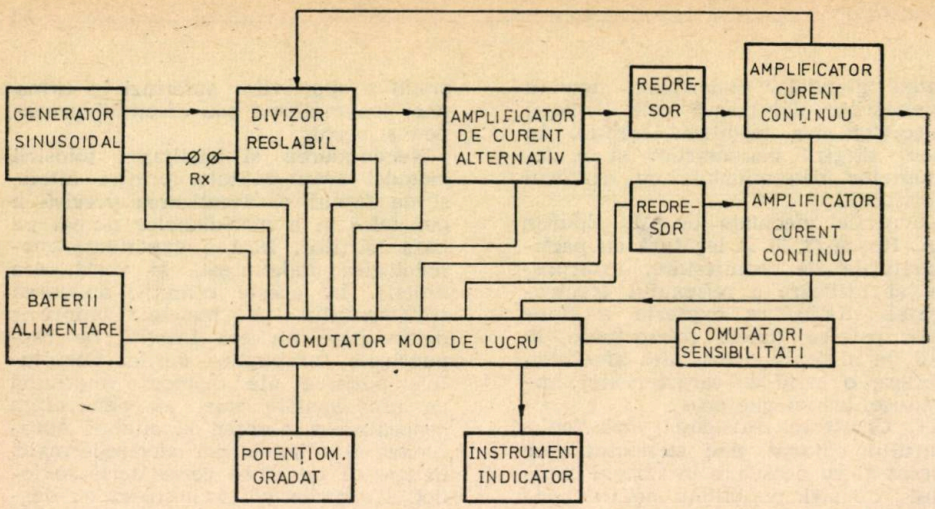


Fig.1 AMI-1. Schema bloc.

și metode care contribuie la creșterea preciziei și eficienței muncii în echipă a medicului, a psihologului și a antrenorului.

3. Caracteristici și unele probleme de construcție

La stabilirea caracteristicilor aparatului „A.M.I.-1", s-a ținut seama de rezultatele studiilor efectuate în mai multe țări (5, 14, 15, 16, 17), rezumabile în următoarele observații :

3.1. Traiectul meridianelor prezintă o rezistență electrică scăzută față de zonele învecinate, iar pe meridian rezistența este minimă la coincidența punctelor.

3.2. În scop diagnostic trebuie să se țină seama numai de valorile comparative ale rezistenței, întrucît starea de hidratare a suprafețelor cutanate influențează numai valorile absolute, nu și pe cele comparative.

3.3. Înțepăturile efectuate cu scop terapeutic modifică valoarea absolută a rezistenței electrice cutanate, prin creșterea valorilor, atunci cînd înainte de terapeutică au fost scăzute, și, invers, scăderea valorilor, cînd inițial au fost crescute.

În acest fel, în cursul tratamentului se pot egaliza valorile maximă și minimă. Momentul egalizării coincide deobicei cu vindecarea afecțiunii tratate.

3.4. Valorile comparative ale rezistenței electrice a punctelor pot fi utilizate și în scop diagnostic, ele semnalînd unele tulburări în stare energetică a meridianelor și, de aici, în starea unor organe dependente de aceste fenomene.

Observațiile anterioare au determinat necesitatea ca, pe lîngă instrumentul de măsură, în construcția aparatului să fie prevăzut și potențiometrul gradat pentru echilibrare, ceea ce permite, în afara detectării punctelor de acupunctură și măsurătorile comparative.

Întrucît s-a urmărit ca aparatul, cu utilizarea unui număr minim de piese, să indice trei mărimi diferite, a fost necesară interconectarea mai multor blocuri prin trei comutatoare, în funcție de mărimea măsurată, conform schemei bloc din figura 1.

Urmînd indicațiile bibliografiei (4, 7, 9, 14, 15, 16) referitoare la RED, s-au efectuat experimentări pe blocuri și ansamblu, ele evidențiind necesitatea efectuării mai multor modificări, pentru a realiza o bună stabilitate a parametrilor și pentru obținerea preciziei la măsurare pe cei trei parametri enunțați. Efectuarea modificărilor a mai fost determinată de structura deosebită a aparatului, precum și de materialele utilizate în construcția lui. Astfel, printre altele, au fost efectuate modificări mai semnificative la :

3.5. Generatorul de semnal.

3.6. Amplificatorul de curent alternativ.

3.7. Introducerea sistemului propriu de comutare.

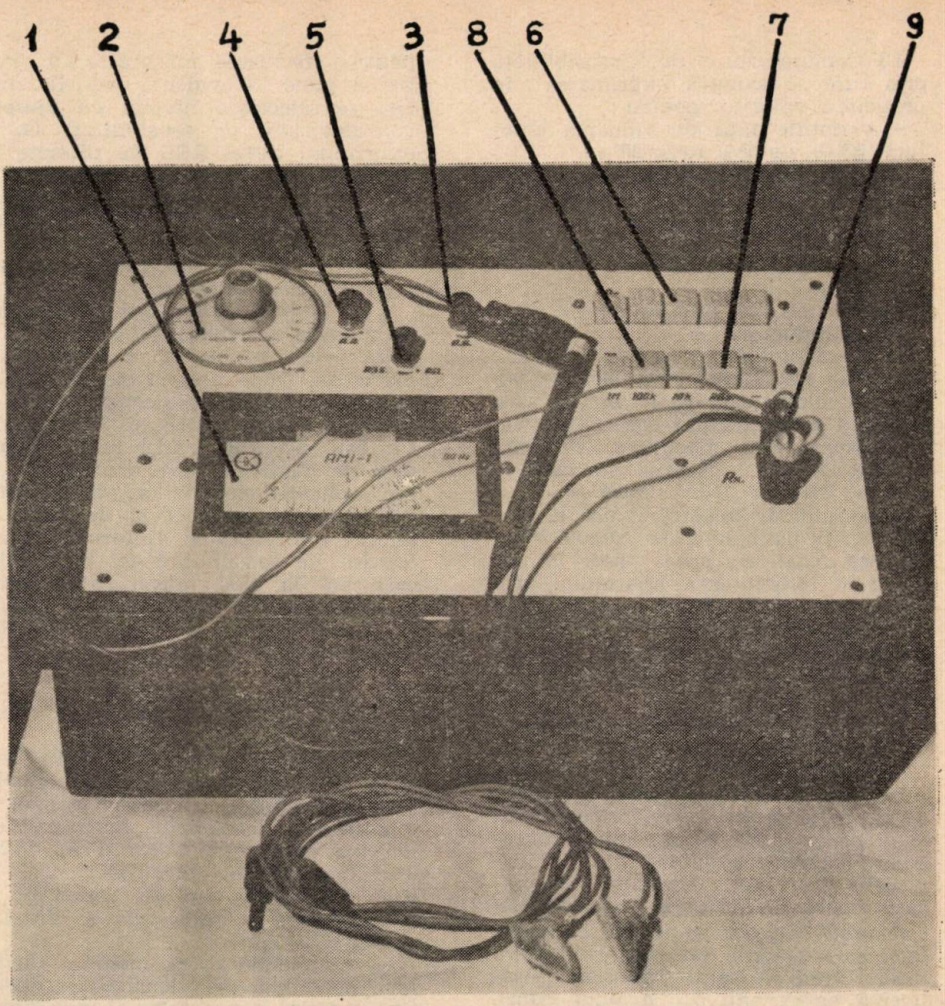


Fig. 2

3.8. Detecţia punctelor de acupunctură printr-un traductor cu vîrf punctiform.

La construcţia aparatului s-au utilizat tranzistoare cu siliciu, selectate în perechi. Aparatul este construit în întregime din piese fabricate în ţară, cu excepţia instrumentului de măsură, care este un indicator de nivel tip TESLA, adaptat necesităţilor constructive.

4. Descrierea şi utilizarea aparatului

În funcţie de materialul folosit pentru confecţionarea carcasei, greutatea totală a aparatului poate varia între 2,5—3,5 kg, în cadrul dimensiunilor de 330/230/130 mm. Alimentarea se asigură prin baterii de R 20,5 × 1,5 V = 7,5 V.

Pe panoul frontal al aparatului se găsesc (fig. 2) :

4.1. Acul şi scala instrumentului de măsură.

4.2. Potenţiometrul gradat pentru valori absolute.

4.3. Potenţiometrul de reglaj pentru tensiunea generatorului.

4.4. Potenţiometrul de reglaj pentru amplificări.

4.5. Potenţiometrul de reglaj pentru sensibilităţi.

4.6. Comutatoarele de verificare şi pornire (O, BAT, GEN, CAL, MAS).

4.7. Comutatorul pentru măsurări în valori relative şi absolute (REL, ABS).

4.8. Comutatorul de sensibilități, prin care se asigură exprimarea în procente a valorilor pentru :

— variațiile față de valoarea absolută (RED), de 5%, 10%, 20% ;

— variațiile sensibilității traductorului în procente față de valoarea rezistenței zonei neutre, de 5%, 10%, 20% ;

— valoarea absolută de 1 M Ω, 100 K Ω, 10 K Ω .

4.9. Bornele de intrare pentru electrozi și traductor.

La construcția aparatului s-a ținut seama de necesitatea verificării tensiunii de alimentare de la baterii și a tensiunii generatorului care alimentează blocurile de măsurare, verificări realizabile prin apăsarea succesivă a tastelor BAT și GEN. Dacă acul instrumentului de măsură indică la ambele verificări tensiunile corecte marcate pe scală, se poate trece la punerea în funcțiune a aparatului prin apăsarea tastei MAS. Din această clipă se așteaptă 3—4 minute, timp în care condensatoarele se încarcă potrivit, iar aparatul devine pregătit pentru efectuarea măsurătorilor.

4.10. **Pentru determinarea punctelor de acupunctură,** la bornele de intrare (4, 9) ale aparatului se introduc mufele de contact ale cablului de legătură al traductorului cu vîrf punctiform și al electrodului ce se aplică în regiunea palmară a subiectului. Prin apăsarea tastei REL, aparatul este pregătit pentru efectuarea măsurătorilor comparative și pentru detectarea punctelor cu rezistență minimă prin intermediul traductorului. Cunoscînd localizarea aproximativă a unui punct, vîrful traductorului se plimbă ușor (fără apăsare) pe suprafața cutanată pînă ce acul instrumentului de măsură deviază integral (complet). Acest moment coincide cu localizarea precisă a punctului căutat, vîrful traductorului aflîndu-se pe punctul unde rezistența este minimă. În cazul devierilor parțiale ale acului instrumentului de măsură, vîrful traductorului se află pe suprafețe cu rezistență scăzută, dar nu minimă, indicînd zona meridianelor.

4.11. **Pentru măsurarea reacției electrodermale,** la bornele de intrare (4, 9) ale aparatului se introduc mufele de contact ale cablurilor electrozilor de contact ce se aplică pe regiunea palmară a subiectului. După fixarea electrozilor, prin apăsarea tastelor MAS și REL, aparatul este pregătit pentru efectuarea măsurătorilor. Pentru a pune în evidență valorile diferite se selectează nivelul cu ajutorul comutatorului de sensibilități (4, 8), exprimînd astfel RED de diferite intensități.

Subiectul, în timpul măsurătorilor, trebuie să evite mișcările, deoarece ele duc la modificarea rezistenței de contact a electrozilor, denaturînd astfel măsurarea valorilor.

4.12. **Pentru măsurarea impedanței în valoare absolută,** la bornele de intrare ale aparatului se conectează electrozii. După fixarea electrozilor pe suprafața dermei subiectului, prin apăsarea tastelor MAS și ABS aparatul este pregătit pentru lucru. Domeniul de măsurare, care depinde de locul aplicării electrozilor, de mărimea suprafeței de contact și de calitatea lor, se selectează cu ajutorul comutatorului de sensibilități (4, 8). Puntea care stă la baza măsurării se echilibrează prin potențiometrul gradat (4, 2), iar valorile se citesc de pe scala acestui instrument.

CONCLUZII

— Aparatul, prezentat sumar, construit relativ simplu și cu un număr minim de piese, poate fi utilizat la măsurări și determinări în cadrul celor trei parametri discutați în domeniul impedanței electrodermale, în scop diagnostic sau de cercetare de către medicina, psihologia și practica sportivă.

— Acupunctura, ca metodă, devine larg accesibilă prin localizarea operativă, precisă a punctelor și meridianelor, prin posibilitatea realizării măsurătorilor comparative, care asigură informații despre efectele aplicării ei.

— Cu toate avantajele sale, se pare că, datorită pasivității existente în cercurile medico-sportive, în psihologia sportivă, în practica sportivă, aparatul a fost dat uitării deși a fost prezentat încă la 31 martie—1 aprilie 1975, în cadrul simpozionului „Știința și sportul de performanță", oragnizat la Timișoara.

BIBLIOGRAFIE

DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1970.

EPURAN M. : Pregătirea psihologică pentru concurs, Ed. U.C.F.S., 1966.

EPURAN M. : Psihologia sportului, Ed. Stadion, 1968.

FELEA I. : Circuite cu tranzistoare în industrie, Ed. tehnică, 1963.

GHEORGHIU N. M. : Manual de acupunctură, Ed. Medicală, 1974.

GOLU M. : Principii de psihologie cibernetică, Ed. ştiinţifică şi enciclopedică, 1975.

GRAY M. : Bazele electronicii moderne, Ed. tehnică, 1973.

ROŞCA A. : Psihologia generală, Ed. didactică şi pedagogică, 1967.

ROŞCA A. : Metodologie şi tehnici experimentale în psihologie, Ed. ştiinţifică, 1971, pag. 113, 298—300.

SELYE J. : Életünk a stress, Akademiai Kiado, Budapest, 1973, pag. 21 — 29, 219—223, 246—253, 259—261.

SZENTE L., POP C. : „EMM—1“ Aparat pentru măsurarea tensiunilor bioelectrice ale grupelor musculare, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1974.

SZENTE L., POP C. : Aparat tranzistorizat pentru investigarea impedanţei electrodermale, Comunicare în cadrul mesei rotunde din 30—31.III.1974, Timişoara.

SZENTE L., POP C., CERGHI A. : Aparat tranzistorizat „MTC-1“ pentru măsurarea temperaturii cutanate, Comunicare la simpozionul „Ştiinţa şi sportul de performanţă“ din 31.III.IV. 1975, Timişoara.

* * * : Electronica în medicină, Ed. tehnică, 1964.

* * * : An impruved tehnique for measurement skin-resistance, rev. Electronic Engeneering, nr. 4, 1964.

* * * : The measurement of galvanic skin-response, rev. Electronic Engeneering, nr. 5, 1962.

* * * : Tobiscopul electronic, rev. Ştiinţă şi tehnică, nr. 3/1969.

C. POP, L. SZENTE : „A.M.I.-1“ — Appareil pour mesurer l'impédance électrodermale

Les auteurs ont conçu et réalisé l'appareil „A.M.I-1“, qui, dans le domaine de l'impédance électro-dermale peut fournir des informations utiles au médecin (spécialiste acupuncteur), au psychologue et à l'entraîneur, qui connaissent la phénomènologie dépendante des valeurs et des variations de l'impédance électrodermale chez les sportifs. Sont présentés les paramètres déterminés par cet appareil autonome et plurifonctionnel, dans le domaine de l'impédance électrodermale : les méridiens et des points d'acupuncture ; l'impédance électro-dermale en valeur absolue, en des grandeurs variables, en fonction des électrodes utilisés et des particularités individuelles ; le réflexe électro-dermal (RED). De même, sont présentés les caractéristiques et les principes de construction et d'exploitation de l'appareil (description et utilisation de l'appareil accompagnées de deux croquis). L'appareil présente encore l'avantage d'une construction facile, nécessitant un nombre réduit de pièces.

C. POP, L. SZENTE : „AMI-1“ — an Apparatus for Measuring the Electrodermal Impedance

The authors devised AMI-1, which provides useful information to the specialist doctor in acupuncture, the psychologist and instructor, who all should study the relations between the values and variations of the electrodermal impedance. This autonomous and multi-purpose apparatus provides information on the meridians and points of acupuncture ; on the absolute and variable electrodermal impedance depending on the electrodes used and on the individual particularities; on the electrodermal reflex (RED). The specifications and principles of construction and functioning are also minutely described in two schemes. The apparatus is easy to make requiring a reduced number of components.

SFATUL MEDICULUI

ÎNECUL, HIDROCUȚIA ȘI MĂSURILE DE PRIM AJUTOR

Dr. IONEL ȚUGUI
Spitalul Clinic Colțea

Dacă înotul este sportul cel mai complet, un sport al tuturor vîrstelor și un mijloc ideal de călire a organismului, cu multiple și variate efecte pozitive, totuși, atunci cînd este practicat fără a se ține seama de unele măsuri de prevedere, el poate avea consecințe deosebit de grave.

Înecul este accidentul care produce moartea printr-un fenomen de asfixie, respectiv prin inundarea căilor respiratorii (gură, nas, trahee, alveole pulmonare). Acestea fiind pline cu apă, aerul nu mai poate pătrunde în interiorul plămînului și se produce asfixia, atît prin lipsa de oxigen de la nivelul țesuturilor, cît și prin creșterea concentrației de bioxid de carbon, care nu poate fi eliminat din organism, din aceleași cauze. Lipsa de oxigen (hipoxia), determinată de stopul respirator și cardiac, produce leziuni grave în organele vitale și, dacă nu se iau măsuri imediate de prim ajutor, se ajunge la moarte. Înecul poate fi întîlnit atît la bunii înotători, cît mai ales la cei slabi și în special la neînotători.

Forma cel mai des întîlnită de înec este aceea a înecaților prin epuizare, unde se produce o invadare a căilor respiratorii cu apă; ea se întîlnește la neînotători care, în contact cu apa, sînt cuprinși de groază, se agită, fac mișcări desperate și dezordonate, înghit apă. se obosesc, se agață cu desperare de orice, se epuizează și se asfixiază atît prin blocajul căilor respiratorii (ca urmare a invadării lor cu apă), cît și prin spasmul lor reflex, produs în scopul de a se apăra de invazia apei. Pierderea cunoștinței se produce în urma asfixiei prin împiedicarea schimburilor gazoase la nivelul plămînilor și ca urmare a spasmului amintit. Apa și spasmul se asociază în declanșarea asfixiei, împiedicînd circulația aerului pînă la nivelul alveolelor pulmonare și blocînd ieșirea bioxidului de carbon, rezultat din arderile interne.

Hidrocuția este o altă formă de înec, mai rară, care se întîlnește la înotători, chiar și foarte buni. Aceștia sînt expuși la înec atunci cînd nu țin seama de starea sănătății lor, cînd consumă, înainte de baie, băuturi foarte reci (alcoolice sau chiar lipsite de alcool), cînd

Educație fizică și sport, nr. 9, 1976 pag. 68

stau prea mult la soare și intră alternativ de mai multe ori într-o apă foarte rece, cînd execută multe sărituri și scufundări, cînd sar în apă încălziți, fără o acomodare progresivă etc. În aceste cazuri, înotătorul, după o săritură în apă sau după cîteva mișcări, își pierde controlul, se scufundă brusc, fără țipete sau semne desperate, nu mai reapare la suprafață, iar cadavrul apare la mal sau este găsit în alte împrejurări, după un timp destul de lung. Hidrocuția este consecința pierderii cunoștinței în contact cu apa, fie prin izbire de ea, fie prin lovirea de un corp solid din apă (la nivelul gîtului, ochilor), fie prin contactul cu apa rece (una din cauzele cele mai frecvente). După pierderea cunoștinței, este normal să se producă asfixia sub apă. Este vorba de o moarte subită în apă sau de o sincopă respiratorie, cardiacă sau mixtă, declanșată în mod reflex de sensibilitatea crescută a organismului față de apă. Pierderea cunoștinței se face brusc, instalîndu-se de la început sincopa respiratorie. Cei supuși hidrocuției prezintă o serie de semne prevestitoare încă de pe uscat : o oarecare teamă, neliniște, dureri de cap și musculare, căldură în tot corpul, roșeață a pielii însoțită de usturimi sau mîncărimi localizate sau generalizate, stări de amețeală și o stare de slăbiciune generală.

În funcție de modul cum s-a produs înecul, diferă și aspectul accidentatului. Astfel, în înecul prin epuizare, victima are aspectul unui asfixiat (fața congestionată, pielea de pe corp vînătă, iar la extremități albastră) ; în înecul prin sincopă, fața victimei este senină, pielea de pe corp este albă, iar căile respiratorii conțin puțină apă sau deloc.

Există și unele caracteristici în legătură cu înecul ; astfel, se știe că persoanele grase și copiii mici, după ce cad în apă, apar repede la suprafață, pe cînd persoanele slabe rămîn mai mult sub apă și pot fi duse de curenți la mari depărtări. De asemenea, există diferențe, după cum accidentul s-a produs în apă dulce sau în apă de mare. Dacă accidentul s-a produs în apă dulce, apa ajunsă în alveolele pulmonare este atrasă în sînge, deoarece ea este mai săracă în săruri decît sîngele; se produce astfel o adevărată intoxicație cu apă, o distrugere a globulelor roșii și o îmbibare a țesuturilor cu apă ; organismul și țesuturile sînt umflate. Dacă accidentul se produce în apa de mare, care este mai bogată în săruri decît sîngele, apa din sînge este atrasă în plămîni și contribuie în plus la înecarea plămînului, făcînd să apară prin gură și nări o spumă roșietică (edem pulmonar). Asfixia este de obicei însoțită de învinețirea pielii ; aceasta nu constituie însă o regulă ; o întîlnim în 20% din cazuri, cînd pielea este albastră-violetă ; în 10% din cazuri pielea rămîne albă, lucioasă ; în 70% din cazuri are o roșeață ușor albăstruie, putîndu-se modifica în raport cu tratamentul.

MĂSURILE DE PRIM AJUTOR

Indiferent de modul cum s-a produs înecul, va trebui ca primele măsuri de prim ajutor și de îngrijiri să fie aplicate cu maximum de urgență, posibilitatea de a salva viața accidentatului limitîndu-se la 5—6 minute, în funcție de rezervele de oxigen consumate de el prin mișcările dezordonate făcute în intenția de a se salva. Succesul salvării de-

pinde de mai multe condiții, dintre care două sînt cele principale : timpul scurs de la scufundarea corpului și gradul de instruire a celui care salvează. Șansele de salvare sînt de 95% cînd scufundarea victimei s-a produs la 1 minut, scăzînd la 75% după 3 minute, la 25% după 6 minute și ajungînd la numai 3% după 8 minute.

De aceea, primele măsuri încep cu scoaterea cît mai rapidă a accidentatului din apă ; salvatorul va trebui să apuce victima pe la spate, de ceafă sau de păr, cu o mînă, și va continua să înoate în această poziție cu cealaltă mînă. Dacă accidentatul se mai află la suprafață, dar în iminență de a se scufunda, salvatorul va căuta să-l ajute de pe mal sau din barcă cu o frînghie, prăjină, colac de salvare etc.

Al doilea moment al primului ajutor este reanimarea și ea se face în funcție de situația accidentatului. Dacă acesta este conștient și respiră, dar se află sub impresia emoției și a epuizării fizice, se va încerca liniștirea lui arătîndu-i-se că pericolul a trecut, i se vor administra calmante și tonifiante, iar senzația de frig îi va fi combătută prin învelire cu pături și apoi cu haine încălzite, băuturi calde(ceai, cafea) sau alcoolice și prin fricționări pe tot corpul. Aceste măsuri contribuie și la prevenirea unor complicații grave pulmonare (congestie, pneumonie, bronhopneumonie).

Dacă accidentatul și-a pierdut cunoștința și nu i se percep pulsul și ritmul cardiac, i se va face imediat (chiar în barcă) respirația artificială, concomitent cu masajul cardiac extern. Mai înainte de a se începe respirația artificială, i se vor controla căile respiratorii și i se vor elibera de corpii străini eventuali (mîl, alge). Pentru evacuarea apei din căile respiratorii și din stomac, înecatul va fi așezat pe o parte cu capul mai jos decît restul corpului. Aplecarea lui, cu capul pieptului fixat pe genunchii salvatorului, favorizează scurgerea apei din plămîni și din stomac ; apucarea de picioare și rotirea de cîteva ori (ca o morișcă) este o metodă mai obositoare și aplicabilă numai cînd victima este un copil.

Nu se va pierde timp cu încercările de evacuare a apei, ci se va trece de urgență la efectuarea respirației artificiale prin orice metodă cunoscută bine. De exemplu, prin „metoda Schäffer", care prevede ca înecatul să fie culcat cu fața în jos, cu toracele mai jos decît restul corpului. Salvatorul se așază pe șalele lui și execută apăsări cu palmele, lăsîndu-se cu toată greutatea pe baza toracelui accidentatului ; în acest fel, se realizează momentul inspirator ; prin ridicarea bruscă a mîinilor se realizează momentul expirator, care se face pasiv, prin elasticitatea plămînilor și toracelui. Metoda de realizare a respirației „gură la gură" este indicată și în caz de înec, dar insuflațiile vor fi mai puternice, pentru a se învinge obstacolul creat de pelicula de apă care acoperă căile respiratorii și alveolele pulmonare. Victimelor care au gura încleștată li se va face respirație gură la nas, ritmul și frecvența respirațiilor fiind de 10—14 pe minut. La înecații care nu au puls și nu li se aud bătăile inimii se va efectua concomitent masajul cardiac extern, cu un ritm de patru apăsări pe stern, la o insuflație de aer. Timpul limitat în care se poate acorda, cu șanse de succes,primul ajutor celor înecați, impune din partea salvatorilor o perfectă cunoaștere a măsurilor legate de scoaterea din apă și de reanimarea acestor victime, precum și un deosebit calm.

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

MIHAI IONESCU
Ziarist

77. PRELUARE. Element tehnic cu ajutorul căruia jucătorul modifică traiectoria, viteza și direcția mingii în scopul de a o folosi corespunzător situației tactice impuse în joc. În evoluția istorică a fotbalului ea a apărut după anul 1863, cînd regulamentul a interzis oprirea mingii cu mîna. Procedeul tehnic folosit la început — în condițiile unui mod de acțiune mai lent și fără marcaj strict — a fost stopul sau oprirea completă a mingii. Treptat însă, odată cu creșterea rapidității jocului, s-a impus necesitatea adoptării unor execuții care să permită continuarea acțiunii. Preluarea a devenit astfel o soluție tehnică de mare aplicativitate. Ea se poate face cu orice parte a corpului (cu capul, cu pieptul, cu piciorul și chiar cu abdomenul), iar principalele grupe de procedee utilizate astăzi în tehnica fotbalistică corespund unor legi mecanice binecunoscute și anume : ricoșarea și amortizarea. Mai există și procedeul numit contralovitură, rezultat al ciocnirii dintre minge și picior, fiecare venind din altă parte.

78. PRESING. Formă agresivă a apărării, în cadrul căreia se urmărește îmbinarea atacului de deposedare cu marcajul strict om la om, efectuat pe anumite durate de timp și suprafețe de teren, pentru obținerea și păstrarea inițiativei. Noțiunea de presing este adeseori confundată cu aceea de presiune, caracteristică acțiunii unei echipe în ofensivă.

79. PROCEDEU TEHNIC. Exprimă caracterizarea mișcării și adaptarea elementelor de bază ale tehnicii la diferite situații specifice jocului. Are un caracter concret de execuție. De exemplu : lovirea mingii cu șiretul interior, deposedarea prin alunecare, lovirea mingii cu capul din săritură etc.

80. PROTEJAREA MINGII. Element tehnic prin care un jucător, în posesia mingii, o ferește pe aceasta de intervenția adversarului. Din punct de vedere tehnic se folosește atunci cînd jucătorul în cauză are balonul și, pentru moment, nu are cui să-l paseze. Practic și esențial în tehnica elementului propriu-zis este ca jucătorul care protejează mingea să interpună corpul său între balon și adversar.

81. PUNCT MORT. Moment critic în timpul unor solicitări, caracterizat prin scăderea temporară a capacității de efort, în urma unor modificări defavorabile ce au loc în organism. Se manifestă subiectiv, prin dispnee (greutate în respirație), vertijuri, dureri la nivelul diferitelor organe, lipsă de voință și intenția de a renunța la lupta sportivă. Semnele obiective ale punctului mort sînt : respirație frecventă și superficială (hiperpnee), tahicardie, hipertensiune arterială. Remediul într-o asemenea situație ? Mai întîi prevenirea stării critice printr-o pregătire corespunzătoare ; apoi solicitarea în limitele maxime a organismului în timpul încălzirii și în sfîrșit — la apariția punctului mort — respirație forțată,

Educație fizică și sport, nr. 9, 1976 pag. 71

adîncă cu reducerea efortului, pînă la reglarea actului respirator, care în principiu corespunde cu revenirea sportivului la normal.

82. RECUPERARE. Proces fiziologic de readucere a organismului în stare de a putea susține efortul, după o perioadă de întrerupere cauzată de accidente, supraantrenament sau diferite afecțiuni ale organelor interne. Spre deosebire de refacere, care urmează unei stări de oboseală normală, recuperarea se adresează unei stări patologice a organismului și se realizează întotdeauna sub control și îngrijire medicală, pînă la completa revenire a sportivului la normal, înțelegînd prin aceasta redobîndirea integrală a capacității funcționale, în vederea efortului competițional.

83. RECUPERAREA MINGII. Element de conținut specific jocului în apărare, grație căruia o echipă poate trece din defensivă în atac. Se realizează prin deposedarea adversarului și prin intercepție, elemente tehnico-tactice care presupun participarea activă a jucătorilor atît în faza respectivă de apărare, cît și în perspectiva dezvoltării acțiunii după intrarea în posesia mingii și dobîndirea inițiativei în joc.

84. REFACERE. Proces fiziologic care aduce organismul, după o stare de oboseală, în situația de a fi capabil să repete efortul la dimensiuni impuse de competiție. În fotbal, refacerea — potrivit curbei lui Folbert — se face în raport cu solicitările la care au fost supuse diferitele organe. Există două modalități de a obține refacerea după instalarea oboselii fiziologice. Prima, mai lentă și spontană, se face prin propriile posibilități ale organismului, în intervalul dintre două probe de efort sau două antrenamente. Cea de a doua cale de refacere este dirijată și urmează, de regulă, unor solicitări intense și repetate. Ea se realizează printr-o serie de mijloace ca : rehidratare, remineralizare, hidroterapie, masaj, repaus la orizontală, exigenare, regim de alimentație, imediat după efort (hipocaloric, hiperhidric și hipoproteic) și mijloace farmacologice (vitamine, calmante).

85. REZISTENȚA. Capacitatea organismului de a acționa cu utilitate timp îndelungat fără consecințe dăunătoare. În fotbal rezistența se bazează pe ideea că jocul durează 90 de minute și că este necesar a face față în tot acest timp efortului în disputa cu adversarul. Rezistența este generală (realizată în prima parte a perioadei pregătitoare) și specifică — în regimul jocului de fotbal — sau rezistență în regim de viteză.

86. RIST. Parte a labei piciorului, corespunzătoare șiretului bocancului, fapt pentru care lovitura aplicată mingii, folosind acest procedeu tehnic, mai poartă denumirea de lovitură cu șiretul (interior, plin sau exterior).

87. RITM. Acțiune motrică care constă din mișcări ce se succed într-o anumită ordine. Mișcărilor ritmice le este proprie viteza uniformă. In fotbal ritmul este asimetric și îmbracă forme determinate de specificul și caracteristicile jocului. Acțiunile de joc se caracterizează astfel prin neuniformitate, prin variații, prin ritmuri care diferă de la fază la fază. În același timp, fotbalului îi sînt caracteristice acțiuni care se desfășoară într-un ritm rapid, moderat sau lent, precum și schimbările sau ruperile de ritm.

88. SIMȚUL MINGII. Capacitatea unui jucător de a aprecia cu precizie traiectoria, viteza și distanța de transmitere a balonului, precum și momentul contactului cu acesta. Simțul mingii asigură un bun control al balonului și posibilitatea practică de anticipare a fazelor de joc.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIX, NR. 10, OCTOMBRIE, 1976

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

AL. NICU : Gînduri despre J.O. de la Montreal 2

H. CRISTEA : Interviul nostru . . 8

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

E. TOBIAS : Studiu asupra sporirii eficienței lecției de educație fizică în școlile profesionale . . . 10

O. UNGUREANU : Practica productivă „bloc" și implicațiile survenite în efectuarea orelor de educație din învățămîntul superior . 21

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

C. TATU : Rezistența relativă în alergările feminine de semifond și fond 27

TEHNICA — METODICĂ — ANTRENAMENT

A. IONESCU : Graficul analitic multianual — oglindă a evoluției competiționale în atletism . . . 31

M. IONESCU : Unele aspecte ale tacticii speciale în fotbal 35

V. VOINEA : Specializarea pregătirii fizice la gimnastică 38

OPINII — CONSULTAȚII

G. AVRAM, MARIA VERDEȘ, VIORICA VIDICAN : Baschet în scaune rulante cu elevii școlii profesionale speciale nr. 7 Oradea 42

A. IONESCU : Atletismul la J.O. de la Montreal (I) 46

* * * : A XXI-A ediție a Jocurilor Olimpice — Montreal'76. Rezultatele întrecerilor finale 54

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, MIRCEA COSTEA (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 6, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 124143 Costul unui abonament pe un an, lei 48 Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

GÎNDURI DESPRE J. O. DE LA MONTREAL

Conf. dr. ALEXE NICU
Directorul centrului de Cercetări
al C.N.E.F.S.

Nu m-am dus la închiderea J.O., căutînd parcă să mă ascund de miile de oameni printre care mă strecurasem, trăind intens, timp de două săptămîni, această extraordinară desfășurare de forțe ale sportului mondial. De fapt, am vrut să mă despart în singurătate de jocurile asupra cărora gîndisem neîncetat, aproape obsedant, timp de patru ani. Există fără îndoială un raport intim între om și această importantă manifestare, pe care el a creat-o dintr-o nesfîrșită generozitate, dar pe care scăpînd-o parcă din mîini și văzîndu-i dimensiunea rămîne cu un ciudat amestec de spaimă, de mîndrie și neastîmpăr.

Momentul stingerii încete a flăcării olimpice, care avea ceva din sfîrșitul zilei sau al vieții, trompeta aceea care anunța melopeic liniștea nefirească și noaptea ce coborau peste imensul stadion îmi aminteau de alte jocuri olimpice. Încheiam un nou episod de viață, încă o experiență interesantă, încă o confruntare teribilă care lasă urme în memoria și în gîndirea oricui.

Și apoi, despărțirile de la o vreme se suportă tot mai greu pentru cauze aproape neexplicabile, ele aducînd neliniști poate pentru că ți-a mai rămas atît de puțină vreme ca să mai poți avea și altele.

Și solitudinea te îndeamnă stăruitor către reflecții.

Într-adevăr, nu știu, n-am văzut, n-am auzit și n-am citit despre o altă întîlnire din lumea noastră care să fi cuprins reprezentanții majorității statelor existente în clipa de față, așa cum au izbutit-o Jocurile Olimpice. Ele au o puternică motivație și un mesaj unic — al confruntării directe și drepte între oamenii tinerei generații. Așa cum le-am perceput, acum mai mult ca oricînd, sensorial, intelectual și afectiv, J.O. reprezintă simbolul cel mai firesc al comunității umane, asemănător celui din lumea antică, dar la o dimensiune geopolitică care nu mai exclude nimic. Aceasta explică în cele din urmă marea lor rezistență și poate puterea de a supraviețui mult, dincolo de veacul nostru. Această tărie i s-a verificat și la Montreal. Acolo, au existat două momente de impas. Așa-zisa criză taivaneză și plecarea delegațiilor marii majorități a statelor africane. Prima s-a rezolvat, pentru că, sportivii Taivanului, neputînd să se substituie sportivilor Republicii Populare Chineze, au făcut cale întoarsă. A doua este urmarea a următorului episod: un joc de rugby dintre o echipă neozeelandeză și una sud-africană a încălcat consensul general al

izolării pe care o lume întreagă a impus-o unei țări care păstrează încă relații sclavagiste și profund discriminatorii pe plan rasial. Plecarea delegațiilor țărilor africane a fost un moment greu, resimțit egal atît de sportivii care plecau cît și de cei care au rămas. Valoarea în primul rînd etică a protestului își păstrează însă semnificația sa deplină, iar efectul său trebuie să stăruie ulterior ca un impecabil preaviz al oricărei încălcări a regulii izolării acestei țări, admisă de toate statele. Dar Jocurile Olimpice trebuie să-și continue desfășurarea. Principiul coexistenței pașnice care structurează și existența și funcționalitatea Comitetului Olimpic Internațional nu neagă și nu anulează procesul democratizării mișcării olimpice, început cu ediția J.O. din 1952 și continuat fără încetare în tot intervalul de timp care s-a scurs. Perenitatea și unitatea J.O. trebuie apărate și ferite de orice act care le-ar amenința echilibrul sau așezămîntul, oricît de motivat ar fi el. Apologia apolitismului mișcării olimpice este o eroare fundamentală, o probă desăvîrșită de ignoranță a înțelegerii contextului internațional contemporan. Nici o instituție internațională a lumii moderne nu se situează și nu poate trăi în afara vieții sociale, a concepțiilor filozofice și ambianțelor politice. Totul depinde, însă, de modul în care gîndim și acționăm pentru ideea continuei lor adaptări conceptelor de viață autentic democratice, a transformării lor în spiritul noilor raporturi și realități intervenite în peisajul politic al vieții internaționale din ultimele decenii. Jocurile Olimpice reprezintă un mare moment al lumii moderne și de aceea repetabilitatea lor trebuie să întreacă însemnătatea calendaristică a unui eveniment care doar se succede. Omenirea le dorește, le așteaptă pentru că sînt marile ei bucurii.

★

În fața rezultatelor, a clasamentelor, a statisticilor poți să rămîi vreme îndelungată, mai mult decît s-ar părea necesar. Dar confruntarea olimpică — tot ca o realitate care deja a impus o revizuire de fond a modului în care fiecare țară își asuma răspunderea participării în cadrul ei — a devenit o problemă de calcul complex, de organizare și conducere științifică a procesului de selecție și pregătire a sportivilor, de prognoză și de planificare riguroasă.

Ceea ce frapează în toate clasamentele (mai cu seamă în cele ale totalului medaliilor și punctelor) este acumularea tot mai mare de valori de un număr tot mai mic de națiuni. Primele trei clasate au obținut la aceste J.O. mai mult cu 250 pct. decît în 1972, iar primele 10 cu peste 200 pct. Tendința de concentrare se sesizează și în faptul că primele 10 clasate la ultimele ediții au dobîndit 483 medalii față de 400 cît au realizat la J.O. anterioare, iar primele 3 clasate din 1976 (309 medalii) cu 51 mai mult ca în 1972 (258 medalii). Aceste creșteri nu pot fi argumentate numai prin mărirea zestrei programului olimpic, ci prin creșterea densității valorilor pe primele 10 și îndeosebi pe primele 3 clasate. Asistăm, așadar, la o detașare netă a unor superforțe olimpice și la tendința de dezomogenizare a potențialului olimpic internațional. Efectul este determinat de creșterea ponderii potențialului olimpic al țărilor socialiste (7 în primele 10 în 1976 față de 5 în 1972). Iar acest potențial sportiv este consecința nemij-

locită a organizării și perfecționării selecției, promovării și pregătirii elitei sportive. Fără îndoială, această concluzie evidențiază superioritatea sistemului de organizare a unui anumit sector al vieții sociale, comparativ cu cel caracteristic țărilor capitaliste, care au în general o veche și bogată tradiție în acest domeniu. Dar, la nivelul actual al performanței sportive, acest lucru are o însemnătate doar memoralistică. Evident, în planul sportului, ca dealtfel și în altele care vizează spațiul industriei, culturii și instruirii, asistenței sociale etc. orînduirea socialistă și-a dovedit în mod indubitabil eficiența sporită și superioritatea rezolvării concrete.

În acest context rezultatele sportivilor olimpici români — în ansamblul lor — sînt remarcabile. Cele 64,5 puncte obținute mai mult la Montreal față de München arată că țara noastră realizează în intervalul postbelic al doilea mare salt (primul de 64,5 puncte de la J.O. din 1952 la cele din 1956) după cele ale R.F.G. (1968—1972 și 1972—1976) și cîte unul (Polonia între J.O. din 1956 și 1960 și Bulgaria între 1968 și 1972).

De asemenea, cele 27 medalii (cu 11 mai mult ca la München) constituie o dovadă a creșterii apreciabile și pe plan calitativ al performanței olimpice românești.

Rămînînd doar aici cu analiza asupra panoramicului clasamentelor amintite, nu pot să ocolesc stăruitoarea întrebare : „Care este perspectiva acestei proaspete realități ? Detașarea unui grup restrîns de țări (preponderent socialiste) va micșora zona de interes pentru obținerea supremației sau va relansa o acțiune amplă de urmărire și de recîștigare a unor poziții pierdute sau dorite de un număr tot mai mare de țări (inclusiv din lumea a III-a aflată în plin proces de dezvoltare și emanicipare) ?"

Ceea ce apare deja suficient de clar pentru orice statistician este faptul că performanța în sine va cîștiga considerabil, creșterea ei intensivă cunoscînd în continuare un grafic puternic ascendent. Ea va rămîne apanajul doar al disciplinei de fier, al motivației puternice (îndeosebi de esență spirituală — efect al unei susținute și adecvate educații), al organizării superioare, al concepției științifice despre selecție și metodologia procesului de instruire, al asistenței medico-sportive.

★

Locul V în clasamentul numărului total de medalii, locul VI în cel al punctajului general și locul IX în cel al medaliilor de aur — iată bilanțul atît de cunoscut de acum al sportivilor noștri. La toți cei trei parametri delegația noastră s-a situat în primele zece locuri ale clasamentelor, performanță nerealizată anterior. Fără îndoială aceste performanțe sînt remarcabile, delegația țării noastre situîndu-se prin cele care s-au evidențiat la aceste jocuri. Desigur, la aceasta a contribuit succesul unic pe care gimnasta noastră de excepție — Nadia Comăneci — l-a dobîndit datorită măiestriei sale neegalate de nici un sportiv al ediției J.O. moderne (am în vedere dificultatea, exactitatea, ineditul exercițiilor sale și vîrsta la care le-a realizat). Însă analiza, reflecțiile și concluziile trebuie să scoată la lumină toate aspectele care înconjoară aceste performanțe în intenția de a obține o imagine corectă a dimensiunii lor, a înlătura orice urmă de sufi-

cienţă şi a dobîndi elementele viguroase ale unei judecăţi de valoare, atît de necesare abordării lucide a intervalului olimpic următor.

În primul rînd, s-a verificat o teză atît de contradictoriu primită de mulţi tehnicieni şi sportivi cu trei ani în urmă, aceea a numărului de medalii planificate ca obiective de instruire şi de concurs pentru J.O. de la Montreal. Analiza critică făcută de conducerea superioară de partid rezultatelor de la München s-a dovedit exactă. Potenţialul nostru de performanţă olimpică n-a fost suficient de valorificat la J.O. din 1972, încît abordarea pregătirii J.O. din 1976 trebuia pornită nu de la nivelul rezultatelor obţinute, ci de la cota reală la care se găseau, în acel moment, ramurile şi problemele noastre olimpice. De aceea, planificarea aproape dublă de medalii trebuia să constituie un puternic stimulent al angajării plenare a tuturor factorilor şi energiilor care concură la obţinerea unei performanţe de prestigiu. Şi viaţa a confirmat pe deplin obiectivul numărului de medalii apreciat de mulţi, atunci, ca „boem", „utopic", „nerealist" etc.

Valoarea unei decizii, care se verifică, constă îndeosebi în puterea ei de sugestie şi de angajare, de contopire şi de identificare a tuturor factorilor de concepţie, de organizare, de administraţie, de educaţie şi control cu obiectivul înalt, dar accesibil omenesc şi totodată cutezător. Doar un astfel de ideal conferă efortului omenesc un sens filozofic, o flacără sau o incandescenţă care degajă o lumină puternică, o tensiune proprie marilor creaţii. Tăria de a formula un astfel de obiectiv, de a-l repeta şi impune constituie o dovadă de maturitate de care conducerea mişcării sportive a dat dovadă la vremea potrivită.

În al doilea rînd, numărul mic al medaliilor de aur se explică nu atît prin absenţa unor sportivi de excepţie (de talia Nadiei Comăneci, care şi ea a plecat la J.O. nu cu o prognoză de 100% pentru una sau trei medalii de aur, datorită coeficientului de subiectivitate care se atribuie în general judecăţii omeneşti şi în special arbitrajului din gimnastică), cît a faptului că n-am cultivat (cercetarea ştiinţifică, antrenorii etc.) suficient de constant atît ideea, cît şi preocuparea concretă a preparării cu ardoare, cu încăpăţînare a sportivilor care puteau aspira la „aur" (vezi luptătorii Gingă, Rusu, scrimerii, gimnaştii, canotorii etc.). Un singur antrenor şi un singur sportiv (în afara gimnasticii feminine) au făcut-o declarat şi în pofida zîmbetelor care n-au lipsit (care de obicei sînt mai puţin costisitoare decît eforturile atît de epuizante ale perfecţionării sportive) — maestrul Nour şi boxerul Mircea Simon. Ei au plecat la Montreal pentru finala Stevenson şi acolo au ajuns şi puţin a lipsit — împotriva oricărui pronostic raţional şi chiar a absurdului — să nu producă cea mai mare surpriză a acestor jocuri. Performanţa lor (medalia de argint) are şi sublim şi morală !

În al treilea rînd, se constată împotriva omogenităţii condiţiilor de pregătire a neomogenităţii a performanţelor obţinute. Probele atletice, ale canotajului, ale tirului, armele scrimei nu şi-au reeditat performanţele anterioare, cota lor modestă de contribuţie lipsind delegaţia sportivă a României să realizeze o uimitoare performanţă de ansamblu.

Ca în nici o altă ediţie a J.O. anterioare, la Montreal, datorită densităţii aparte a concursurilor s-a demonstrat mai mult ca oricînd importanţa

disciplinei și a regimului de viață spartană în comportamentul sportivilor de înaltă performanță. Acolo unde raportul clasic al sportiv-antrenorului nu s-a încadrat în legile sale firești sau a fost încălcat sau ignorat, performanța s-a situat sub valoarea ei posibilă. Marea performanță a Nadiei Comăneci și a Teodorei Ungureanu este înainte de toate rodul unei angajări totale, al subordonării absolute a oricărei aspirații sau a oricăror interese doar perfecționării lor. Niciodată n-a fost „foarte bine" executat un gest motric chiar dacă nu mai fusese făcut de nimeni anterior, pentru că antrenorul lor (Bela Karoly) a umblat (și a găsit și cu cîte eforturi) numai după cheia desăvîrșirii. Acolo unde s-au strecurat neîncetat gînduri paralele, capricii, dureri imaginare sau chiar reale (dar peste care nu s-a știut a trece), dorinți niciodată astîmpărate, supărări fără împăcări sau s-au schimbat antrenorii sau locul de pregătire sau bucătarul — performanța n-a apărut, chiar dacă palmaresul sportivilor respectivi le îndreptățeau.

Sportul de înaltă performanță este înainte de toate o probă morală, iar succesul revine doar caracterelor puternice călite la focul marii răbdări pentru o singură reușită. Performanța de excepție este cea mai elocventă școală a voinței și a disciplinei. Și pentru această rațiune sportul se prezintă ca o admirabilă cale de educație și de exemplu.

În al patrulea rînd, o parte din sportivii noștri au prezentat un grad mare de uzură de concurs, un stagiu mai îndelungat de viață competițională. Fără îndoială că experiența își are marea sa importanță în arena sportivă, ca dealtfel în orice altă activitate, dar aceste extraordinare eforturi biologice și spirituale au nevoie de mari rezerve pentru a putea fi repetate, reluate și susținute. Una din primele măsuri care se impun încă din lunile următoare este aceea a „primenirii" loturilor naționale, care trebuie să înceapă procesul lor de consacrare încă din anul ultimei olimpiade.

În al cincilea rînd, graficele multor curse, lupte și jocuri au reliefat scăderi de tempou, mai ales în finalul lor. Coeficientul de tehnicitate nu a constituit o caracteristică pregnantă a evoluției unor sportivi chiar medaliați sau situați în primele șase locuri. Evident, aceste aspecte aparțin procesului tehnologic pe care conducerea tehnică, asistența științifică și medico-sportivă urmează să-l supună examenului critic. Mai multe medalii (chiar de aur) și puncte le-am pierdut printre degete datorită acestor insuficiențe de pregătire. În alte situații procesul tehnologic ca și angajarea sportivilor și antrenorilor nu au satisfăcut exigențele performanțelor pe care prognoza noastră le-a anticipat. Aici intervin limitele activității științifice, care devine însă inoperantă dacă nu este în mod deliberat și sincer admisă ca ipoteză și apoi normă de lucru. În același timp o astfel de activitate nu poate să se dezvolte decît în interiorul unui astfel de proces și împreună cu el, întrucît el reprezintă unica sursă de cunoaștere în acest domeniu.

Și, în sfîrșit, în al șaselea rînd, atît unele aspecte obiective (nivelul formei sportive) cît și cele subiective (intervenția brutală a unor arbitraje inexacte sau incorecte) au făcut să opereze mai activ așa-zisul coeficient de pierdere, decît cel de cîștig. Ei pot fi chiar experimentați matematic,

calculul lor prezentînd interes nu atît pentru a explica inegalitățile frontului nostru olimpic, reușitele și insuccesele lui, cît pentru a căpăta imaginea clară a ideilor și măsurilor care trebuie să structureze pregătirea noii olimpiade. În acest domeniu nu există popas și nici răgazul tînguirilor sau reproșurilor, ci doar timpul necesar analizelor sobre și al faptelor care se impun.

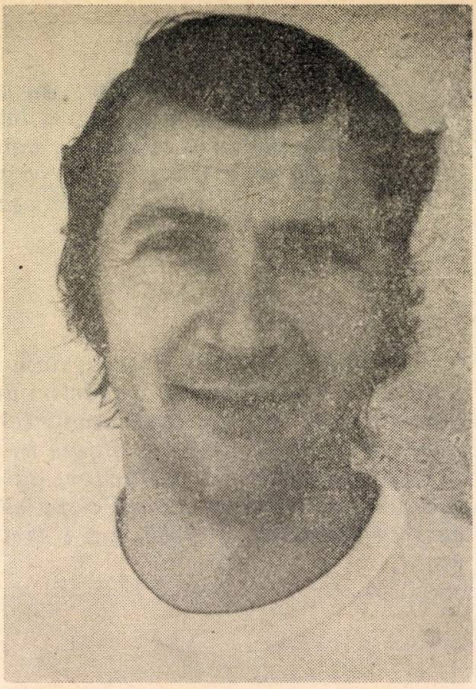
★

Cînd fac această sinteză, deja s-au risipit în mine umbrele și urmele tandrei și (puțin) tristei despărțiri de Jocurile Olimpice de la Montreal. Cu bucurii cînd rostite, cînd nemărturisite că acolo gîndirea și puterea de rezolvare românească s-a impus în arena internațională, dar și cu îndoielile și neliniștea neîmplinirilor, găsesc că singurul lucru care merită să-l începem cu rîvnă în această clipă este acela al pregătirii unei alte delegații care la Moscova, în 1980, s-o întreacă pe cea care s-a întors de la Montreal !

INTERVIUL NOSTRU

Interlocutor : prof. Bela Karoly, antrenorul echipei feminine de gimnastică a României

„DISCIPLINA ESTE CONDIȚIA DE BAZĂ A ORICĂREI REUȘITE !"



Fluxul informațional multidirecțional, tot mai accentuat, explică de ce „dosarul" cu pronosticuri al celei de a XXI-a ediții a Jocurilor Olimpice Montreal '76 a bătut toate recordurile în materie. Cu o singură excepție. Așa cum nimeni nu s-a gîndit să programeze computerul pentru nota 10, tot așa nimănui nu i-a trecut prin minte că, în paralel cu Olimpiada propriu-zisă, se va mai desfășura o Olimpiadă sui-generis, aceea a figurilor de stil. Evoluția Nadiei Comăneci a dat bătaie de cap nu numai „creierului electronic", ci și creierului așa cum l-a creat natura. Epitetul, comparația, metafora și hiperbola — care au fost exprimate în toate limbile pămîntului la adresa Nadiei Comăneci — nu au fost în stare să ascundă penuria de... poeți (poate la viitoarea ediție a J.O., cea din 1980, se va remedia lipsa !). Acesta, să zicem, a fost și motivul pentru care i-am propus interlocutorului nostru să accepte o discuție ca între... pedestrași.

ÎNTREBARE : Cum ați recepționat rezultatele gimnastelor noastre la J.O. de la Montreal ?

RĂSPUNS : Bucuria pentru cele 7 medalii, dintre care 3 de aur, a fost foarte mare. Dar nu imensă, încît să nu mai aibă loc și puțină amărăciune : unele rezultate care puteau să fie realizate nu au fost totuși realizate. De exemplu, depunctarea generală a echipei noastre la „sol" și „sărituri" ne-a frustrat de două medalii !

ÎNTREBARE : Ce le-a deosebit pe romînce de celelalte gimnaste?

RĂSPUNS : În primul rînd, VÎRSTA. România a prezentat cea mai tînără echipă a Jocurilor Olimpice la gimnastică feminină. În al doilea rînd, SIGURANȚA. Această siguranță mare în execuții a fost dobîndită pe baza unui foarte mare număr de repetări. În al treilea rînd, DISCIPLINA. Această disciplină s-a manifestat atît în prezența pe podiumul olimpic, cît și în comportamentul general, în tot timpul desfășurării întrecerilor, în satul olimpic.

ÎNTREBARE : Considerați că rezultatele de la Montreal ale gimnastelor noastre le deschid acestora o poartă spre noi și superioare exprimări ?

RĂSPUNS : Rezultatele de la Montreal reprezintă o etapă în pregătirea gimnastelor noastre,

fiind vorba de niște gimnaste tinere, în fața cărora se află, deacum înainte, cel puțin o jumătate de carieră. Personal, consider că în jurul vîrstei de 17—18 ani se vor realiza performanțele maxime.

ÎNTREBARE : Credeți că Nadia Comăneci va fi „șefă de promoție" și la Jocurile Olimpice de la Moscova, din 1980 ?

RĂSPUNS : Sper să se mențină, dar acest lucru va fi direct condiționat de celelalte mari competiții internaționale — două campionate europene și un campionat mondial, unde valoarea și numele ei vor trebui să fie confirmate.

ÎNTREBARE : Ce rol joacă disciplina în cariera unei gimnaste ?

RĂSPUNS : Disciplina este un factor principal, fără de care nu se poate realiza nicăieri un rezultat bun, nu numai în sport, dar nici în vreun alt domeniu al activității sociale. Disciplina este condiția de bază a oricărei reușite. În ceea ce ne privește, disciplina joacă rolul unui factor modelator valabil pentru toată echipa, însă în cadrul acestei discipline globale, al acestei conduite, personalitatea fiecărei gimnaste în parte, personalitate care diferă de la individ la individ, este încurajată, în sensul ameliorării factorilor pozitivi. De exemplu, la Nadia Comăneci avem în vedere stăpînirea de sine și promptitudinea în rezolvarea situațiilor dificile ; la Teodora Ungureanu — curajul și istețimea ; la Mariana Constantin — dîrzenia și spiritul de luptă.

ÎNTREBARE : Cum corelați dumneavoastră cei doi factori : disciplina și independența ?

RĂSPUNS : Crezul meu este că disciplina trebuie să conducă pe parcursul unei durate mari o acțiune, iar independența să rezolve pe parcursul unei fracțiuni de secundă o acțiune. Independența vine să sublinieze lucrul disciplinat dus pe parcursul anilor și se manifestă prin rezolvarea degajată, fără rețineri, cu promptitudine, a situațiilor variabile în cadrul unui concurs.

ÎNTREBARE : Care este pronosticul dumneavoastră pentru 1980 ?

RĂSPUNS : Personal, văd menținerea unei echipe olimpice aspirante la o medalie, numai în condițiile în care se va asigura pregătirea unei generații mai tinere decît cea prezentă, o generație care să reprezinte noi tendințe, noi idei și, în același timp, o concurență puternică în ambianța valorică a actualei echipe. Dar, în acest caz, este necesar ca, începînd chiar din acest moment sau în cel mai scurt timp, să se treacă la pregătirea centralizată a unui lot tînăr, așa cum s-a procedat cu actuala echipă, pe parcursul anilor.

Am fost tentat să-i mai adresez o întrebare antrenorului Bela Karoly, în calitatea sa de posesor al mandatului de cel mai bun tehnician, în a cărui pregătire s-a aflat și află cea mai bună gimnastă a lumii, dar am renunțat. Doream să-l întreb dacă, după ce a fost spulberat conservatorismul arbitrajului la gimnastică, peste cîțiva ani, poate în 1980, pentru acordarea notei 10 nu se va simți nevoia să fie consultată, în prealabil, și înregistrarea descompusă a mișcărilor. Oricum, trebuie întreprins ceva pentru ca la viitoarea ediție a J. O. nota maximă—10—să nu mai fie considerată, uneori, prea mică. Dacă ar fi fost așa i s-ar fi permis Nadiei Comăneci la J.O. de la Montreal să se detașeze și sub aspectul cifrei !

HORIA CRISTEA

Educația fizică și sportul în învățămînt

STUDIU ASUPRA SPORIRII EFICIENȚEI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ȘCOLILE PROFESIONALE

Prof. EMIL TOBIAS
Grupul școlar M.I.U. — Timișoara

În școlile profesionale, pregătirea motrică și psihică a elevilor trebuie să se orienteze după specificul meseriei. Profesorul de educație fizică trebuie să cunoască aceste cerințe specifice (natura, volumul și intensitatea efortului muscular, poziția de lucru, calitățile motrice și psihice necesare) și să-și orienteze activitatea instructiv-educativă în funcție de solicitările la care va fi supus absolventul.

În toate procesele de producție, solicitările de ordin psihic — concentrarea și distribuirea atenției, spiritul de observație, rapiditatea luării deciziilor, orientarea în spațiu — vor crește în raport cu efortul fizic.

Deoarece educația fizică în școlile profesionale nu este absolvită de realizarea obiectivelor generale ale educației fizice, conținutul acestor ore trebuie alcătuit foarte judicios.

Acest studiu se va referi la lecțiile de educație fizică pentru clasele de fete care se pregătesc la Grupul școlar M.I.U. Timișoara pentru meseria de țesătoare. Munca de țesătoare pretinde o sănătate integrală, efortul fizic nefiind realizat pe anumite părți ale organismului. Sînt necesare dexteritatea manuală ,abilitatea digitală, vederea bună, finețea simțului tactil, acuitatea vizuală în distingerea culorilor și nuanțelor de culori, aptitudinile tehnice și rezistența la munca cu stat în picioare 8 ore. Alte cerințe specifice acestei meserii sînt : reacția promptă și de anticipație, spiritul de observație, atenția concentrată la fir, atenția distributivă la 2—3 războaie.

MATERIAL ȘI METODĂ

Experimentul s-a realizat pe un lot de 100 de eleve (50 de eleve grupa martoră + 50 de eleve grupa experimentală), pe o perioadă de 2 ani. Elevele erau dezvoltate normal (talie — greutate — proporție) și apte din punct de vedere medical pentru exercitarea meseriei alese.

Am plecat de la premisa că, urmărind în primul rînd pregătirea specifică meseriei cu mijloace specifice, se pot realiza și celelalte obiective ale educației fizice școlare. Ideea de bază a fost de a lucra în fiecare lecție pentru dezvoltarea îndemînării generale și de a lucra fiecare exercițiu (pe cît posibil) cu diferite obiecte portabile, pentru a realiza un simț tactil cît mai fin, o corespunzătoare abilitate și agilitate digitală, un cît mai bun spirit de observație și de apreciere a spațiului, a formelor și a culorilor. Metoda de lucru aplicată la cele două grupe a fost diferită. Dacă la grupa I — martoră — ridicarea nivelului de dezvoltare al calităților motrice (viteză — detentă — forță — rezistență) s-a obținut prin mijloace specifice educării

acestor calități (sprinturi — sărituri — exerciții cu îngreuiere — alergări de distanță), la grupa a II-a, de cercetare, s-a căutat realizarea aceluiași nivel de dezvoltare a calităților motrice prin exerciții și mijloace alese după specificul meseriei, care urmăresc în primul rînd dezvoltarea calităților specifice meseriei pentru care se pregătesc elevele.

Anexele planurilor calendaristice trimestriale reflectă cum au fost înfăptuite obiectivele celor două grupe de eleve.

ANUL ȘCOLAR 1974—1975

Trimestrul I

Grupa I

Obiectiv : dezvoltarea vitezei de alergare, a vitezei de reacție.

Sistemul nr. 1 de acționare :
— alergări de coordonare pe distanța de 40—60 m, în tempo de 2/4 și 3/4 ;
— alergări cu accelerare pe 30—40 m, în tempo de 3/4 ;
— exerciții de reacție la semnale auditive.

Sistemul nr. 2 de acționare :
— alergare în tempo de 3/4—4/4, pe distanța 30—40 m ;
— start de jos și alergare din start cu și fără comandă ;
— alergare cu genunchii sus, joc de gleznă și pendularea gambei înapoi, pe distanța de 20—30 m, în tempo de 3/4—4/4.

Obiectiv : dezvoltarea forței membrelor inferioare.

Sistemul nr. 1 de acționare :
— repetări de pas sărit, pas săltat pe 20—25 m, 5—6 repetări ;
— fandări și ridicare din fandat, mers fandat 20 m ;
— sărituri în lungime de pe loc, cu elan, multisalturi (în total 50—60 de desprinderi).

Grupa a II-a

Obiectiv : dezvoltarea vitezei de execuție, a vitezei de reacție, a rapidității manuale.

Sistemul nr. 1 de acționare :
— alergări de coordonare în cadență accelerată progresiv ;
— pase de handbal la zid, 10 sec., continuate cu sprint 30 m ;
— exerciții de reacție la semnale auditive și vizuale ;
— jocuri dinamice, ale căror elemente de bază le constituie alergarea și mînuirea unor obiecte ușoare.

Sistemul nr. 2 de acționare :
— ștafete de alergare cu transport de greutăți, mînuiri de obiecte, selecționarea obiectelor după formă, culoare, mărime ;
— starturi și alergare din start cu comenzi vizuale și auditive ;
— exerciții cu mingi ușoare, de cauciuc (dribling, pase cu partener, aruncări la zid), în viteză maximă.

Obiectiv : dezvoltarea îndemînării generale :

Sistemul nr. 1 de acționare :
— sărituri peste diferite obstacole (bănci de gimnastică, mingi umplute) ;
— escaladări și treceri peste obstacole (scară fixă, lăzi, paralele) ;
— parcursuri aplicative cu elemente de sărituri, echilibru, transport de greutăți.

Trimestrul II

Obiectiv : întărirea generală a musculaturii trenului superior.

Sistemul nr. 1 de acționare :
— exerciții cu partener (împingeri și tracțiuni), 2 serii a 8—12 repetări ;
— exerciții cu mingi umplute (aruncări și prinderi), 2—12 repetări ;
— flotări în brațe, 3× 4—6 repetări.

Obiectiv : dezvoltarea preciziei în mișcările manuale, a abilității și a aprecierii vizuale.

Sistemul nr. 1 de acționare :
— aruncări la țintă cu mingea de oină (execuție ambidextră) ;
— schimbarea pozițiilor inițiale (ștafete începute cu spatele spre direcția alergării, începerea conducerii mingii din ghemuit, șezînd, stînd cu spatele pe direcția de deplasare).

Sistemul nr. 2 de acționare :
— exerciții pentru întărirea musculaturii abdomenului, executate la scară fixă ;
— exerciții cu bănci de gimnastică (ridicări, transport) ;
— exerciții (tracțiuni) cu frînghia (6—8 repetări).

Sistemul nr. 2 de acționare :
— elemente acrobatice, executate din poziții inițiale diferite (rostogolire înainte din stînd) sau cu obiecte portabile (cumpănă cu steguleț în mînă sau cu dribling pe loc, alternativ cu fiecare mînă) ;
— exerciții specifice pentru aprecierea vizuală și simț tactil (așezarea unor cartoane de diferite mărimi în spații de teren marcate).

Trimestrul III

Obiectiv : dezvoltarea rezistenței generale.
Sistemul nr. 1 de acționare :
— crosuri pe distanța de 800—1 200 m ;
— alergări uniforme în tempo de 2/4 pe 200—400 m (2—4 repetări).

Obiectiv : dezvoltarea rezistenței generale.
Sistemul nr. 1 de acționare :
— conducerea mingii pe distanțe mai lungi (40—60 m) ;
— pase de handbal și alergări cu schimbări de direcție la diferite semnale vizuale și acustice ;
— parcursuri aplicative.

Sistemul nr. 2 de acționare :
— alergări repetate pe 100 — 150 — 200 m, cu mărirea sau micșorarea tempoului sau a pauzelor de revenire.

Sistemul nr. 2 de acționare :
— jocuri dinamice, elementul de bază fiind alergarea (distanțele de alergare vor fi mărite).

ANUL ȘCOLAR 1975—1976

Trimestrul I

Grupa I

Obiectiv : dezvoltarea forței generale, cu accent pe musculatura membrelor inferioare.
Sistemul nr. 1 de acționare :
— sărituri, genuflexiuni cu desprinderi, serii de 6—10 repetări, cu pauză de revenire ;
— alergări la deal, 3 × 25 m.

Sistemul nr. 2 de acționare :
— sărituri în lungime cu elan (20—25 m), 6—8 repetări ;
— exerciții de aruncări și prinderi, cu mingi umplute (2 serii a 10—12 repetări) ;
— ștafete cu transport de greutăți.

Obiectiv : dezvoltarea îndemînării generale.
Sistemul nr. 1 de acționare :
— elemente acrobatice ;
— exerciții de echilibru ;
— jocuri dinamice și sportive (baschet), cu reguli simplificate.

Grupa a II-a

Obiectiv : dezvoltarea forței explozive și a vitezei de execuție.

Sistemul nr. 1 de acționare :
— alergări cu start de jos, 10—15 m, în tempo de 4/4 ;
— pas sărit, pas săltat, desprinderi la sărituri cu elan ;
— împingeri de obiecte de diferite greutăți (2—3 serii a 6—10 repetări).

Sistemul nr. 2 de acționare :
— jocuri dinamice, elementele de bază fiind alergarea și forța ;
— parcursuri aplicative (element de întrecere).

Obiectiv : dezvoltarea abilității manuale.
Sistemul nr. 1 de acționare :
— pase de volei la perete, pase de autocontrol ;
— conducerea mingii printre diferite obstacole ;
— prinderi, aruncări, conduceri de mingi care diferă după volum, greutate și culoare ;
— exerciții cu eșarfe, corzi, măciuci.

Trimestrul III

Obiectiv : dezvoltarea vitezei de repetiție.

Sistemul nr. 1 de acționare :
— alergare accelerată, 30—50 m în tempo de 3/4—4/4, 2 serii × 4 repetări ;
— alergare cu ridicarea accentuată a genunchilor și alergare cu pendularea gambei înapoi, 20—30 m în tempo de 4/4.

Obiectiv : dezvoltarea vitezei de decizie (viteza de reacție și de anticipație).

Sistemul nr. 1 de acționare :
— alergări uniforme în tempo de 2/4, schimbarea tempoului (4/4) la semnale auditive și vizuale, 2 × 30 m, în tempo de 2/4 + 15—20 m, în tempo de 4/4 ;
— starturi din diferite poziții (șezînd, ghemuit, cu spatele pe direcția de alergare), 4—6 repetări, pe 15—20 m.

Sistemul nr. 2 de acționare :
— jocuri dinamice, elementul de bază fiind atenția ;
— parcursuri aplicative în care sînt incluse elemente din jocuri sportive (aruncări la coș, șut la poartă).

OBSERVAȚIE : Din anexele planurilor calendaristice au fost extrase numai obiectivele care se referă la calități motrice (gr. I) și calități specifice meseriei (gr. II).

Verificarea calităților motrice s-a făcut de 4 ori pe parcursul celor doi ani de cercetare, prin probele S.U.V.A.

Studiul dezvoltării îndemînării și al funcțiilor specifice meseriilor s-a realizat prin următoarele teste :

1. Test pentru măsurarea colectivă a **rapidității mișcărilor manuale** (N. Mărgineanu : Selecția și orientarea profesională, pag. 235). Subiecților li s-a cerut să facă cît mai multe cruciulițe pe un imprimat dat, în timp de 10 minute.

2. Test pentru **apreciere vizuală.** Sarcina subiecților a constat în a așeza 30 de figuri geometrice, diferite ca formă și mărime, la locul lor, într-un dispozitiv.

3. Test pentru aprecierea **preciziei și abilității mișcărilor manuale.** S-a cerut elevului să introducă, cu o mînă, 10 discuri, cu un orificiu la mijloc, pe o bară de oțel fixată în poziție verticală.

4. Testul pentru aprecierea **îndemînării generale,** constînd dintr-un parcurs aplicativ cu elemente de îndemînare, echilibru și abilitate

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Comparînd media rezultatelor înregistrate la testările periodice, a reieșit clar progresul mai evident realizat de grupa a II-a, cea de cercetare, care a lucrat la educație fizică, avînd ca obiectiv principal pregătirea specifică pentru meseria aleasă. La toate cele 4 teste, media celor 50 de rezultate înregistrate la sfîrșitul experimentului este mai mare decît la grupa martoră.

De asemenea, comparînd rezultatele inițiale cu cele finale, progresul realizat de grupa a II-a este mai mare decît la grupa I, cea martoră.

Analizînd repartizarea grafică a tuturor rezultatelor înregistrate (test inițial și final), constatăm că ambele grupe și-au îmbunătățit performanțele anterioare, dar la grupa a II-a numărul elevelor (dat în procente) care au făcut „salturi" de la categorii inferioare la unele superioare este mult mai mare. Trebuie remarcat că numărul elevelor din grupa a II-a, care n-au reușit să obțină cel puțin calificativul „mediocru", a fost redus, cu toate că și ele și-au îmbunătățit rezultatele anterioare.

Pentru studiul comparativ al rezultatelor privind dezvoltarea calităților motrice, s-a calculat media acestora pe grupe, iar performanțele înregistrate au fost transformate în note, conform baremului S.U.V.A. Dacă notele reflectă în primul rînd felul în care elevele răspund la cerințele școlii, media rezultatelor reflectă nivelul de dezvoltare al calităților motrice cercetate. Pe grafice este menționată și media notelor obținute, dar trebuie făcută observația că notele obținute la ultima cercetare reflectă baremurile S.U.V.A. pentru elevele de anul II, unde cerințele sînt mai mari decît la prima notare.

Constatarea cea mai importantă este aceea că ambele grupe au obținut, în final, calificative mai bune, rezultatele marcînd un progres mai evident, comparativ cu cerințele S.U.V.A.

Creșterea mediei notelor este mai mare la grupa a II-a la 4 probe de control, cu excepția săriturii în lungime de pe loc unde progresul mai mare l-au realizat elevele din grupa I (6,26—7,46 pentru grupa I, 6,16—6,86 pentru grupa a II-a).

Din graficele anexate rezultă că numărul elevelor care la prima verificare n-au obținut nota 5 a fost mare, el fiind mult micșorat la ultima testare. De asemenea, numărul elevelor cu nota 10 și rezultate peste acest barem este foarte mare la majoritatea probelor, la încheierea experimentului.

Mediile rezultatelor înregistrate reflectă un progres constant la toate probele, la ambele grupe, unele fiind chiar foarte mari, datorită rezultatelor care au depășit cu mult baremul pentru nota 10 (aruncarea greutății înapoi și alergare de rezistență).

CONCLUZII

1. Datorită orientării activității de educație fizică, strict după specificul meseriei, grupa a II-a, cea experimentală, a obținut rezultate mai bune la testele privind calitățile specifice.

2. Dezvoltarea calităților motrice a fost bună la ambele grupe, grupa a II-a realizînd la 4 probe chiar rezultate mai bune decît grupa martoră.

3. Progresul realizat în dezvoltarea calităților motrice a grupei a II-a se datorește existenței elementului de întrecere la multe activități și combinării pregătirii specifice cu pregătirea motrică generală.

4. Experimentul arată clar că profesorul de educație fizică trebuie să pornească în activitatea sa de la specificul meseriei, avînd ca obiectiv principal educarea calităților specifice acesteia, iar realizarea acestui obiectiv nu influențează negativ dezvoltarea calităților motrice ale elevelor, dacă sistemele de acționare sînt judicios întocmite.

BIBLIOGRAFIE

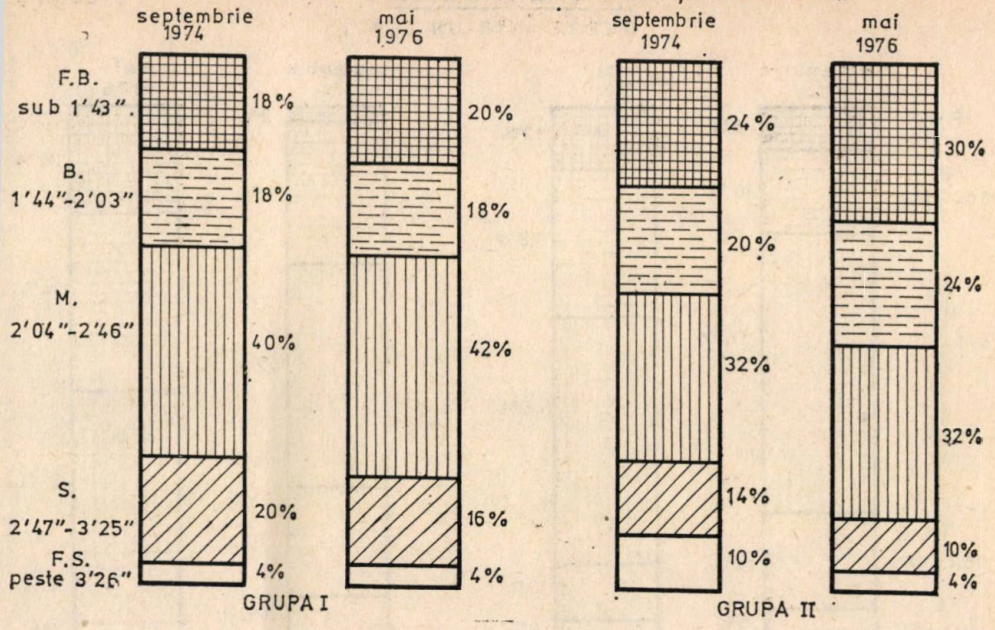
1. ȚÎRCOVNICU V.: Pedagogia generală, Ed. Facla, 1975.

Calități specifice	Grupa	Sept. 1974	Mai 1975	Sept. 1975	Mai 1976	Progres în procente
Apreciere vizuală	I	2:40	2:44	2:48	2:21	11,9%
	II	2:42	2:43	2:26	2:0,8	21,0%
Abilitate manuală	I	14,8	14,3	13,9	14,0	5,5%
	II	14,4	13,8	13,7	13,4	7,0%
Rapiditate manuală	I	8 40	8 60	8 42	8 78	7,9%
	II	8 24	8 58	8 48	9 04	9,7%
Îndemînare generală	I	18,6	18,4	18,2	17,9	3,7%
	II	18,6	18,1	17,8	17,3	6,8%

APRECIERE VIZUALĂ

Graficul 1

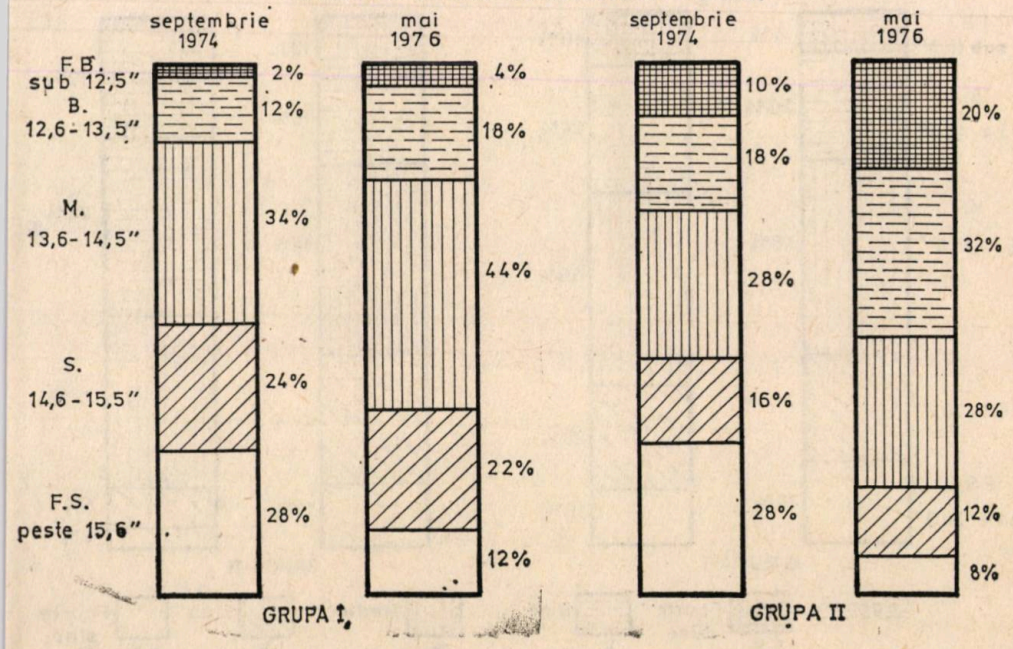
(SELECTAREA OBIECTELOR DUPĂ FORMĂ ȘI DIMENSIUNE)



PRECIZIE ȘI AGILITATE MANUALĂ

Graficul 2

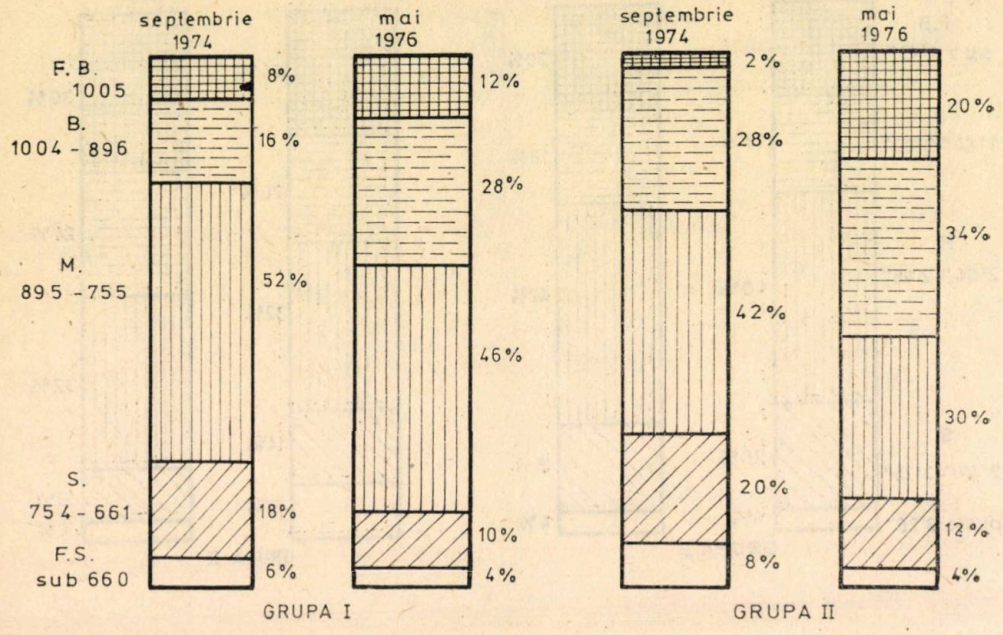
(INTRODUCEREA DISCURILOR PE O BARĂ)



RAPIDITATE MANUALĂ

O CRUCE ÎNTR-UN CERC")

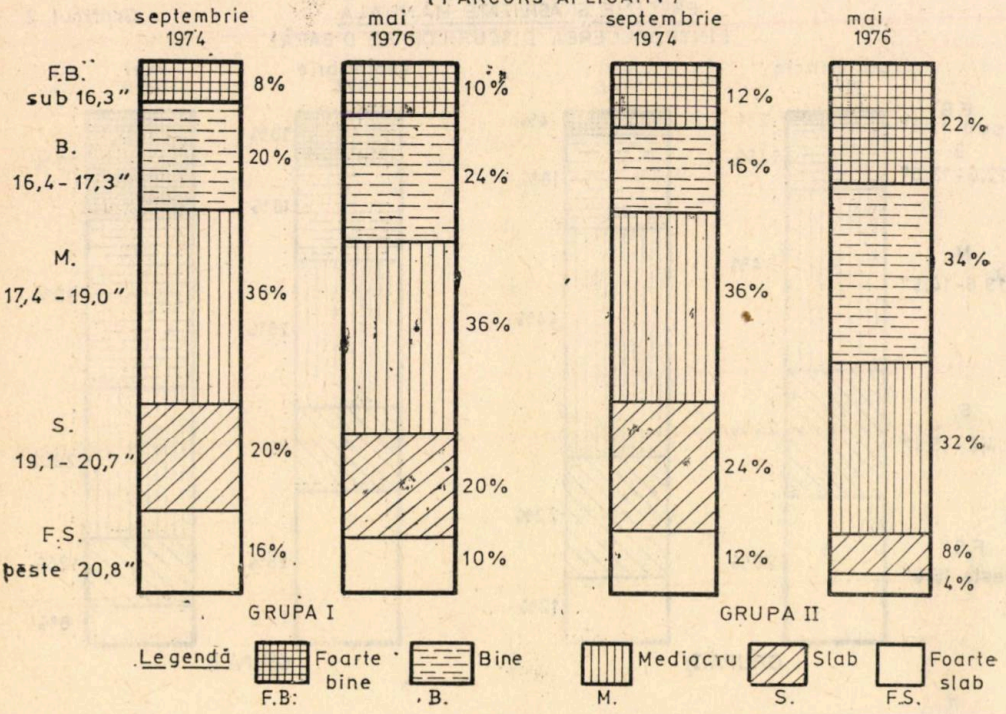
Graficul 3



ÎNDEMÎNARE GENERALĂ

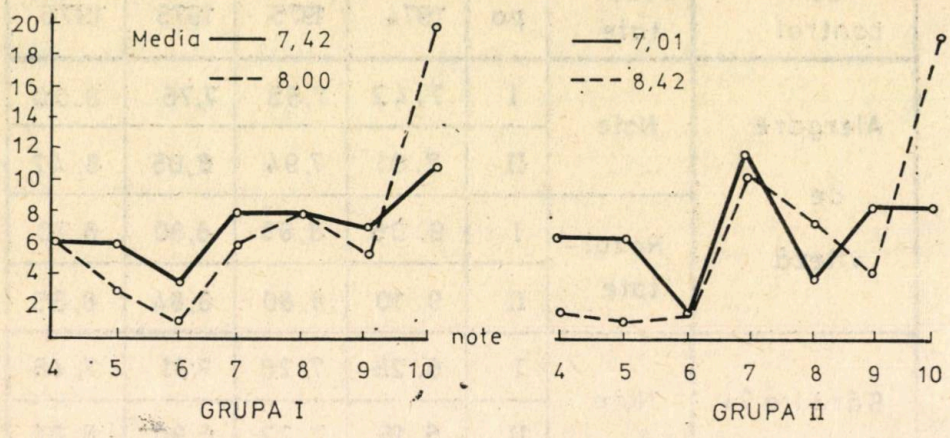
(PARCURS APLICATIV)

Graficul 4

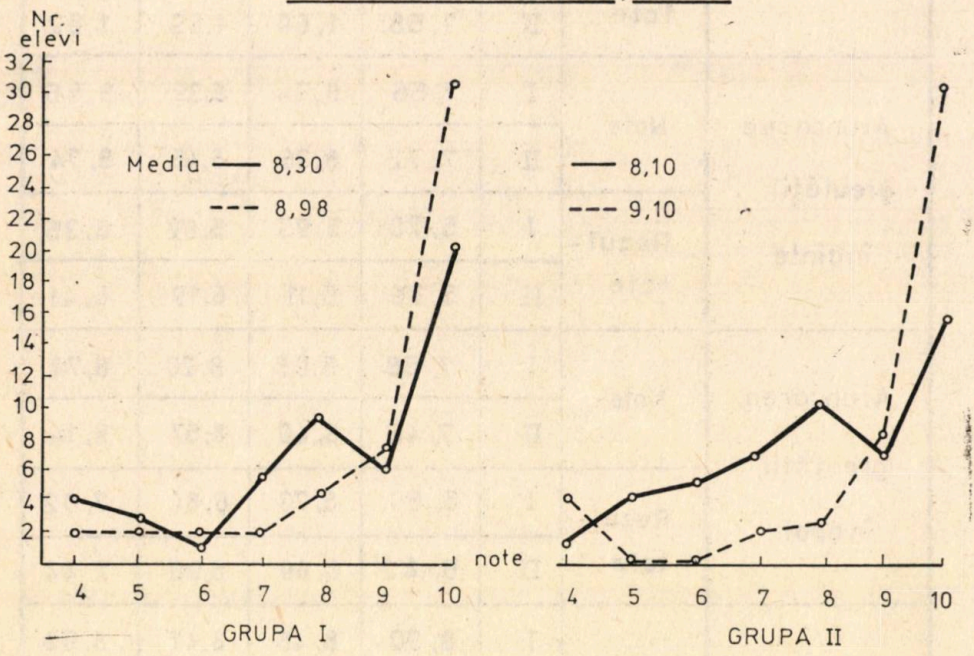


Proba de control	Note/ rezultate	Grupa	Sept. 1974	Mai 1975	Sept. 1975	Mai 1976
Alergare de viteză	Note	I	7,42	7,88	7,76	8,00
		II	7,01	7,94	8,05	8,42
	Rezultate	I	9,06	8,88	8,80	8,70
		II	9,10	8,80	8,84	8,65
Săritura în lungime de pe loc	Note	I	6,26	7,28	7,31	7,46
		II	6,16	7,22	6,90	6,86
	Rezultate	I	1,59	1,64	1,60	1,68
		II	1,58	1,60	1,59	1,62
Aruncarea greutății înainte	Note	I	7,56	8,34	8,39	8,56
		II	7,72	8,36	8,45	8,74
	Rezultate	I	5,70	5,93	5,07	6,35
		II	5,78	6,11	6,19	6,41
Aruncarea greutății înapoi	Note	I	7,68	8,08	8,20	8,78
		II	7,46	8,40	8,57	9,14
	Rezultate	I	6,60	6,73	6,84	7,02
		II	6,42	6,89	6,90	7,44
Alergare de rezistență	Note	I	8,30	8,48	8,41	8,98
		II	8,10	8,50	8,37	9,10
	Rezultate	I	3,48	3,42	3,38	3,36
		II	3,56	3,44	3,46	3,29

ALERGAREA DE VITEZĂ 50 m



ALERGAREA DE REZISTENȚĂ 800 m

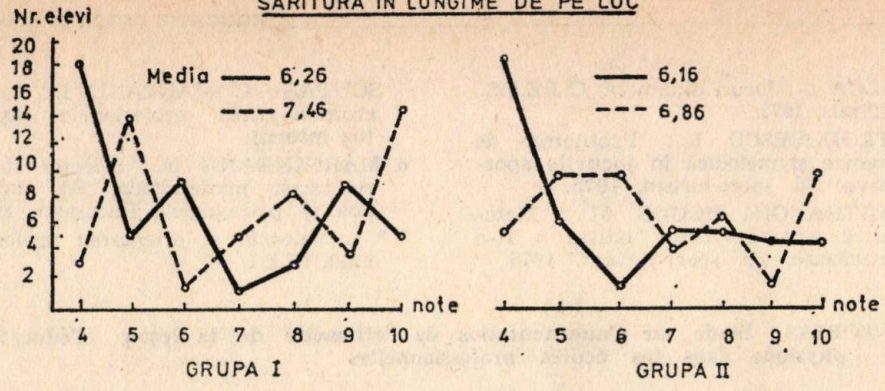


Legendă

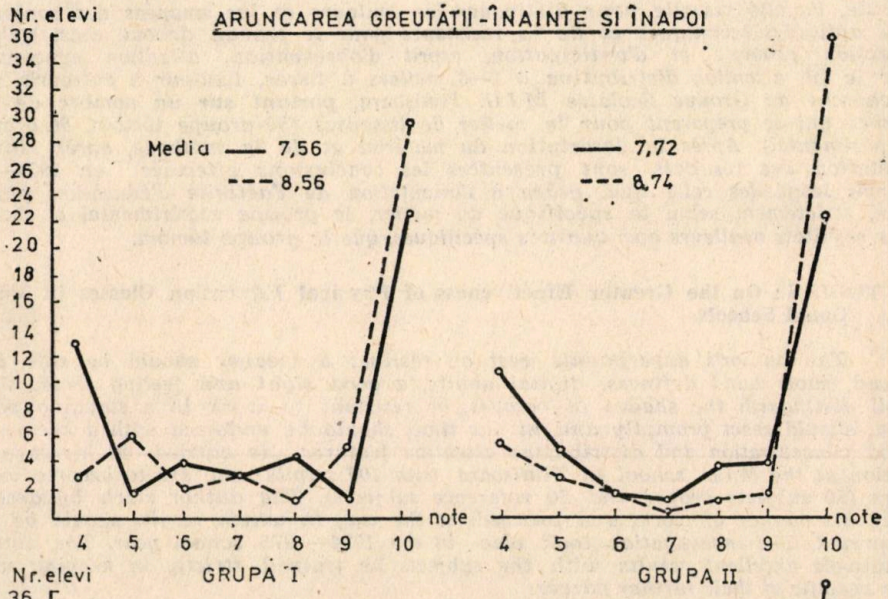
— septembrie 1974

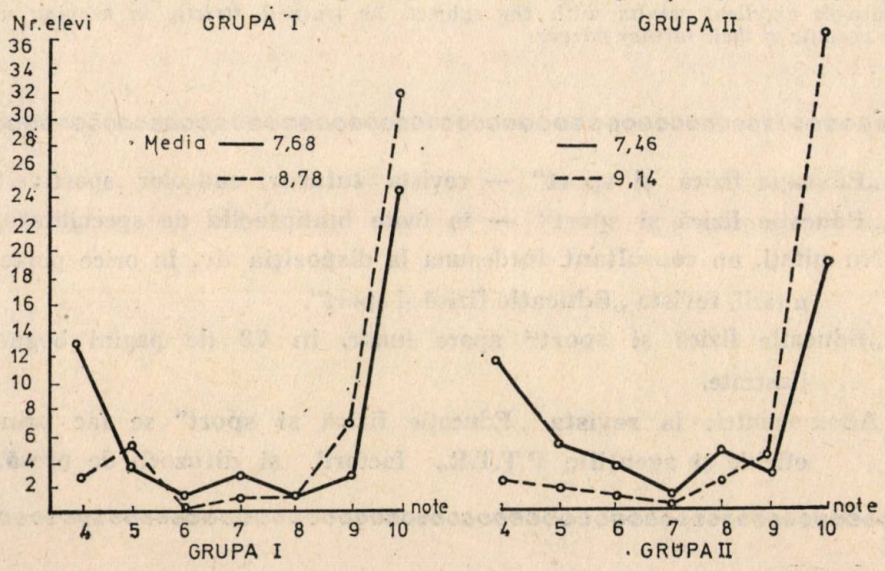
---- mai 1976

SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC



ARUNCAREA GREUTĂȚII - ÎNAINTE ȘI ÎNAPOI





2. ILCA I. : Jocuri dinamice, C.J.E.F.S., Timiș, 1972.
3. TEODORESCU L. : Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Ed. sport-turism, 1975.
4. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice, ediția a II-a revăzută, Ed. sport-turism, 1975.
5. SCUTAȘU-COMĂNEANU I. : Micromonografii profesionale textile (uz intern).
6. MĂRGINEANU N. : Selecția și orientarea profesională, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.
* * * : Selecția și orientarea profesională, M.E.I.

E. TOBIAS : Etude sur l'augmentation de l'efficacité de la leçon d'éducation physique dans les écoles professionnelles

Connaissant le fait qu'une tisseuse nécessite une santé intégrale, une dextérité manuelle, une habileté digitale, une bonne vue, la finesse du sens tactile, l'acuité visuelle pour distinguer les couleurs et les nuances des couleurs, des aptitudes techniques et de la résistance pour le travail debout, ainsi qu'une réaction prompte et d'anticipation, esprit d'observation, attention concentrée sur le fil, attention distributive à 2—3 métiers à tisser, l'auteur a entrepris une recherche au Groupe Scolaire M.I.U. Timişoara, portant sur un nombre de 100 élèves qui se préparent pour le métier de tisseuses (50-groupe témoin, 50-groupe expérimental). Après la description du matériel et de la méthode, après l'interprétation des résultats, sont présentées les conclusions effectuée en 1974—75, parmi lesquelles celle que, grâce à l'orientation de l'activité d'éducation physique, strictement selon le spécifique du métier, le groupe expérimental a obtenu des résultats meilleurs aux qualités spécifiques, que le groupe témoin.

E. TOBIAS : On the Greater Efectiveness of Physical Education Classes in Vocational Schools.

The author's experiments rest on reality : a weaver should be safe and sound, show hand deftness, digital ability, a good sight and feeling sense, shall well distinguish the shades of colours, be resistant to work in a standing position, should react promptly and in due time, should be endowed with a keen eye, good concentration and distributive attention features. He carried out his investigation at the M.I.U. school in Timişoara, with 100 pupils who are to become weavers (50 subjects proper and 50 reference subjects). The author starts by describing his method of work, and proceeds to the way in which results should be interpreted. The investigation took place in the 1974—1975 school year. The author obtainedt excellent results with the subjects he trained strictly in keeping with the specific of their further career.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !
„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate.
Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".
„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.
Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

PRACTICA PRODUCTIVĂ „BLOC" ŞI IMPLICAŢIILE SURVENITE ÎN EFECTUAREA ORELOR DE EDUCAŢIE DIN ÎNVĂŢĂMÎNTUL SUPERIOR

Lector univ. OCTAVIAN UNGUREANU
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iaşi

Perfecţionarea învăţămîntului superior este o problemă importantă, schimbările structurale ce apar în dezvoltarea societăţii ridică problema unei adaptări rapide a învăţămîntului contemporan, ale cărui trăsături definitorii constau în integrarea învăţămîntului cu cercetarea şi producţia.

Congresul al XI-lea al P.C.R. aprobă prognoza dezvoltării ţării pînă în 1980. Pentru învăţămîntul superior s-a creat stabilitatea structurală, dublată de o mobilitate permanentă a naturii conţinutului, în sensul perfecţionării impuse de dezvoltarea societăţii româneşti.

Tendinţa de accelerare a procesului de cunoaştere în toate domeniile face ca direcţiile de dezvoltare a societăţii să nu fie totdeauna riguros previzibile ca urmare a noilor descoperiri, acumulări, extinderi şi întrepătrunderi ale fiecărui domeniu.

În învăţămîntul superior, asistăm la o grupare de profile de bază prin reducerea specialităţilor de la 155 (din vechea structură) la 89 specialităţi de calificare superioară. Se realizează astfel principiul „pregătirii largi" ce determină o elasticitate mai mare şi capacitatea de a răspunde în timp util şi eficient necesităţilor ivite în dezvoltarea economiei şi societăţii.

Sarcina învăţămîntului superior este de a forma cadre şi specialişti cu un fond mai larg de pregătire, ce se poate adapta şi educa permanent la noile cerinţe de dezvoltare a ţării.

Pregătirea pentru muncă constituie una din direcţiile fundamentale ale conţinutului învăţămîntului superior. Integrarea învăţămîntului cu cercetarea şi producţia se realizează în prezent printr-o apropiere fizică a învăţămîntului superior de procesul de producţie. Anumite catedre şi institute îşi desfăşoară activitatea pe platformele industriale. Mulţi specialişti din industrie sînt cooptaţi în desfăşurarea procesului didactic. Pentru toţi studenţii se asigură în anii de studiu un loc de muncă în cadrul practicii productive, atît în diversele întreprinderi, instituţii, cît şi în atelierele sau laboratoarele şcoală, ca forme moderne

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1976, pag. 21

de pregătire a viitorilor specialiști. Prevăzută pe o întindere de două luni de zile, practica productivă face parte integrantă din planurile de învățămînt ale fiecărui an de studiu.

Obiectivele de principiu ale practicii în producție constau în formarea deprinderilor specifice la anii mici (I și II) și perfecționarea capacității de cercetare, conducere, dirijare și organizare la anii mari (III și IV).

Avînd în vedere toate aceste modernizări organizatorice și mutații calitative ale învățămîntului superior din țara noastră, educația fizică efectuată cu tineretul studențesc va trebui să-și găsească căile proprii de perfecționare pentru a contribui cu mijloace specifice ,mereu mai eficiente, la realizarea obiectivelor fundamentale ale învățămîntului superior.

STRUCTURA ACTUALĂ A ANULUI UNIVERSITAR ȘI IMPLICAȚIILE SURVENITE ÎN EFECTUAREA ORELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

În prezent, educația fizică, ca obiect în planurile de învățămînt, este prevăzută la anii I și II, fiecare an incluzînd un număr de 30 de lecții, cu participare obligatorie pentru studenți și facultativă pentru studente.

Promovarea tuturor studenților este condiționată de îndeplinirea unor cerințe, care includ frecventarea orelor, participarea la activitatea sportivă de masă, trecerea normelor și probelor de control stabilite în sistemul unic de apreciere și promovare a studenților la educație fizică.

Acești parametri determină întreaga organizare și tehnologie de lucru a catedrelor de educație fizică din învățămîntul superior.

Implicațiile acestei situații asupra eficienței educației fizice din învățămîntul superior nu pot fi neglijate.

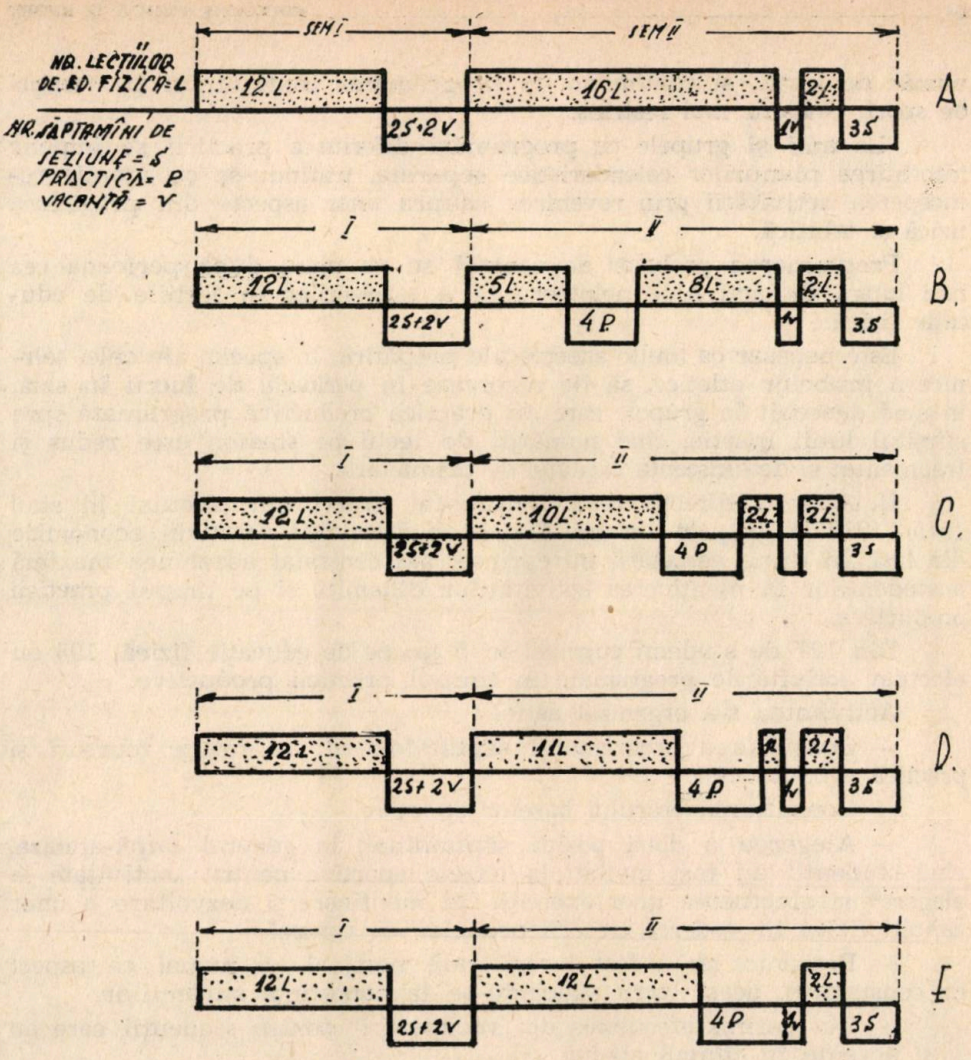
Analizînd structura anului de învățămînt la educație fizică înainte (varianta A) și după introducerea practicii productive (variantele B, C, D, E) se constată următoarele :

a) Numărul de ore alocat activității de educație fizică la facultățile ce execută practica productivă în bloc a scăzut în medie cu 6—8 ore.

b) În funcție de plasarea blocului de practică productivă, se creează în structura anului de învățămînt unele discontinuități cu implicații directe asupra eficienței orelor de educație fizică.

c) Diferitele variante de plasare a practicii productive de 3—4 săptămîni, undeva în intervalul februarie—martie—aprilie, impun măsuri diferențiate în predarea educației fizice, atît pentru diminuarea efectului de întrerupere, cît și în funcție de cerințele plasamentului asupra planului calendaristic semestrial. Se ajunge de multe ori în situația ca acumulările prevăzute de la o săptămînă la alta să nu poată fi realizate sau ca, imediat după revenirea din practică (după o întrerupere de 3—4 săptămîni), studenții să fie supuși trecerii unor probe de control tehnic, de sală sau atletice (graficul I, varianta : D. E).

d) Plasarea perioadei de practică productivă în bloc în lunile martie—aprilie reduce substanțial numărul de lecții în aer liber, posibilitățile de pregătire și trecere a normelor atletice (graficul I, va-variantele : B, C).



GRAFIC. 1.

SARCINILE CATEDRELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN SITUAȚIA NOU CREATĂ DE PRACTICA PRODUCTIVĂ PROGRAMTĂ ÎN BLOC

În funcție de aceste realități, situația nou creată în desfășurarea procesului didactic la educație fizică trebuie rezolvată printr-o serie de măsuri metodice și organizatorice, care să ridice eficiența orelor de educație fizică din învățămîntul superior la cerințele actuale impuse de dezvoltarea societății noastre.

Măsurile de creștere a eficienței orelor de educație fizică, în situația existenței unei perioade de întrerupere determinată de efectuarea practicii productive, se concretizează în următoarele direcții :

I. În funcție de plasarea perioadei de practică, se vor opera restructurări în planurile calendaristice semestriale, începînd de la datare,

număr de lecții, și continuînd cu programarea conținutului pe ramuri de sport, evident mai restrîns.

La anii și grupele cu programări diferite a practicii se impune întocmirea planurilor calendaristice separate, tratîndu-se cu atenție reînceperea activității prin revenirea asupra unor aspecte din pregătirea fizică și tehnică.

Programarea probelor de control se va plasa după perioada cea mai lungă de activitate neîntreruptă a studenților în lecțiile de educație fizică.

Este necesar ca multe aspecte ale pregătirii, în special ale celei tehnice a probelor atletice, să fie rezolvate în perioada de lucru în sală, în mod deosebit la grupele care au practica productivă programată spre sfîrșitul lunii martie, cînd numărul de lecții pe stadion este redus și fragmentat și de existența vacanței de primăvară.

II. A doua direcție rezultă dintr-un experiment efectuat în anul 1975—1976 la grupele din anii I și II ai Facultății de studii economice din Iași. În urma cercetării întreprinse, s-a constatat adeziunea maximă a studenților la menținerea activităților dinamice și pe timpul practicii productive.

Din 127 de studenți cuprinși în 5 grupe de educație fizică, 108 au efectuat activitățile programate în timpul practicii productive.

Activitatea s-a organizat astfel :

— Consultarea programului săptămînal al studenților (cursuri și practică productivă).

— Consultarea orarului bazelor sportive.

— Alegerea a două poziții săptămînal, în general după-amiaza, cînd studenții au fost invitați la bazele sportive pentru „activitate la alegere" și efectuarea unor exerciții de menținere și dezvoltare a unor calități fizice în vederea trecerii probelor de control.

— Prezența nu a fost înregistrată nominal (ci numai ca aspect de constatare), acest lucru aducîndu-se la cunoștința studenților.

— S-a permis efectuarea de „recuperări" pentru studenții care au avut absențe în timpul anului.

— S-au organizat activități sportive pentru îndeplinirea cerințelor din „Complexul sport și sănătate" și a activității sportive de masă.

— Pe lîngă acțiunile organizate la bazele sportive, s-au efectuat două deplasări la cămine, mobilizînd cu succes studenții aflați în practică la activități recreativ-dinamice.

Din cele arătate putem preciza că activitatea cadrului didactic de educație fizică în timpul practicii productive a studenților poate evita și elimina efectul negativ al discontinuității, printr-o serie de acțiuni metodice și organizatorice desfășurate atît la bazele sportive, cît și la căminele studențești.

Cadrul didactic de educație fizică are datoria morală și obligativitatea profesională ca în timpul practicii să găsească căi și mijloace pentru menținerea grupelor de studenți într-un contact permanent cu practicarea exercițiilor fizice și sportului.

III. Pe lîngă cele două căi propuse, şi imediat aplicabile, se conturează necesitatea ca M.E.I. să precizeze menţinerea orelor de educaţie fizică într-o formă şi programare adecvate la grupele de studenţi ce efectuează practica de producţie în bloc.

CONCLUZII

1. Sarcinile educaţiei fizice în învăţămîntul superior cresc şi se diversifică odată cu introducerea practicii productive efectuate în bloc de către studenţi.

2. Realizarea continuităţii şi reorganizarea conţinutului activităţii didactice, în funcţie de noile realităţi, constituie o cerinţă metodică a fiecărei catedre de specialitate.

3. Practicarea exerciţiilor fizice în timpul efectuării practicii contribuie la mărirea capacităţii de însuşire a unor deprinderi profesionale specifice, ce caracterizează practica anilor I şi II.

4. Menţinerea unui potenţial biologic ridicat în timpul activităţii productive exclude discontinuitatea în practicarea exerciţiilor fizice de către studenţi.

5. Catedrele de educaţie fizică şi fiecare cadru didactic în parte au posibilitatea de a creşte eficienţa practicării exerciţiilor fizice, prin luarea unor măsuri metodice de elaborare a planurilor calendaristice şi de organizare a activităţii recreativ-dinamice în săptămînile de practică, prevăzute în planurile de învăţămînt ale fiecărui an de studiu.

6. Se conturează necesitatea ca organele de resort să precizeze menţinerea educaţiei fizice sau a unei forme de activitate recreativ-dinamice şi sportive în timpul efectuării practicii productive prevăzute în structura anului universitar la unele facultăţi.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂLAN A.: Un nou mod de gîndire metodică privind activitatea de educaţie fizică şi sport în învăţămîntul superior, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1974.
2. * * *: Sistemul de cerinţe privind verificarea şi aprecierea studenţilor la educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1973.
3. BĂNĂŢAN O., BĂNĂŢAN VALENTINA: Consideraţii cu privire la rezultatele obţinute de studenţi în anul 1974—1975, la trei probe atletice, pregătite în condiţii diferite de frecvenţă, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1975.
4. BĂNĂŢAN O.: Sistemul de cerinţe privind verificarea şi aprecierea studenţilor la educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1973.
5. UNGUREANU O.: Cercetarea a noi forme de organizare şi practicare a exerciţiilor fizice şi sportului în căminul studenţesc, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1973.

O. UNGUREANU: La pratique productive „bloc" et ses implications dans le déroulement des leçons d'éducation dans l'enseignement supérieur.

Les modifications structurales qui apparaissent dans le développement de la société soulèvent le problème d'une adaptation rapide de l'enseignement contemporain, dont les traits définitoires consistent dans l'intégration de l'enseignement à la recherche et à la production. La tâche de l'enseignement supérieur est celle de former des cadres de spécialistes avec un fond plus large de préparation

qui puisse s'adapter et éduquer constamment par rapport aux nouvelles exigences de développement du pays. La préparation pour le travail constitue une des directives fondamentales du contenu de l'enseignement supérieur.

Les objectifs de principe de la pratique dans la production consistent dans la formation des habitudes spécifiques aux premières années (I et II), et de perfectionnement de la capacité de recherche, de direction et d'organisation aux années suivantes (III et IV).

En fonction de ces réalités, la nouvelle situation créée dans le déroulement du processus didactique en éducation physique doit être solutionnée par une série de mesures méthodologiques et d'organisation, qui puissent élever l'efficience des heures d'éducation physique de l'enseignement supérieur aux exigences actuelles.

L'article nous présente les nouvelles mesures qui s'imposent, par étapes de l'année d'enseignement, pour l'augmentation du potentiel bilogique de la jeunesse studieuse.

O. UNGUREANU : „Practice in Production" and Its Implications on Education Classes in Higher Education.

The structural changes occuring in the development of society call for the rapid adjustment of contemporary education to them — whence the necessity of linking education to research and production. Higher education aims at training and moulding specilists concerned with a long-life education, continuously able to adapt themsedves, to the new, to the country's development requirements. Training for work is a fundamental goal of higher education.

Generally speaking, practice in production aims at moulding specific habits with 1st and 2nd year students) and at improving the capacities of organization, management, research and guidance (with 3rd and 4th year students).

Consequently, physical education classes should adjust themselves to the newly created situations. A number of methodological and organizational measures should be taken so as to make these classes more effective and more adequate ao as to comply with today's claims in higher education.

The author shows which are these measures that should be taken in order to increase the biological potentials of the youth.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

REZISTENŢA RELATIVĂ ÎN ALERGĂRILE FEMININE DE SEMIFOND ŞI FOND

Cercetător CORNEL TATU
Centrul de cercetări
pentru educaţie fizică şi sport

Progresul performanţelor în probele feminine de semifond şi fond este rodul creşterii vitezei de antrenament, deci al intensităţii efortului (latura calitativă), precum şi al numărului de kilometri parcurşi la antrenamente, deci al volumului de efort (latura cantitativă).

Stabilirea raportului optim între cele două laturi componente, viteza şi rezistenţa, este încă în curs de rezolvare, atît pe plan general, cît mai ales pe plan individual. De obicei, antrenorii operează cu indicele absolut al rezistenţei, măsurată prin performanţele realizate pe distanţe lungi. Necesităţile practice impun însă utilizarea noţiunii de rezistenţă relativă, noţiune ce ţine seama şi de nivelul dezvoltării vitezei (Zaţiorski, Volkov, Kulik).

Pentru aprecierea cantitativă a rezistenţei relative, diverşi autori au propus pentru aplicare o serie de formule, din care redăm (cu referire la proba de 800 metri) următoarele :

1. $RV = \frac{t_{800}}{2} - t_{400}$ (Ozolin-4)

2. $IR = \frac{t}{800} - 8 \times t_{100}$ (Cureton-4)

3. $K = \frac{t_{800}}{8} - t_{100}$ (Iljinic-1)

4. $K = \frac{2t_{400}}{t_{800}} -$ (Lazarov-1)

Aceste formule reprezintă soluţii apropiate ale aceleiaşi probleme, unde RV, IR, K sînt indici ai rezistenţei relative, iar t reprezintă rezultatul sportiv pe distanţa respectivă.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1976, pag. 27

SCOPUL CERCETĂRII

Lucrarea de față urmărește să stabilească, pe baza performanțelor obținute de cele mai bune alergătoare ale lumii, nivelul optim al rezistenței relative necesare în probele de 800 m și 1 500 m.

Cunoscînd indicele individual al rezistenței relative al unei sportive și comparîndu-l cu indicele optim corespunzător probei, antrenorul poate modela pregătirea, orientînd-o în măsură mai mare spre distanțe mai lungi sau mai scurte, pentru întărirea laturii deficitare. Totodată, prin compararea indicelui rezistenței relative al atletei cu cel al adversarelor, se poate stabili tactica adecvată fiecărui concurs.

SUBIECȚI ȘI METODĂ

Calculul a fost efectuat pe baza rezultatelor înregistrate în curse oficiale în probele de 400 m, 800 m și 1 500 m de cele mai bune atlete din Anglia, Australia, Belgia, Bulgaria, Canada, Cehoslovacia, R. D. Germană, R. F. Germania, Franța, Finlanda, Italia, Norvegia, Polonia, România, S.U.A. și U.R.S.S. în anii 1974 și 1975.

În proba de 800 m am analizat un număr de 56 de performere, iar pentru proba de 1 500 m, 83 performere.

În lucrare s-a utilizat formula :

$$K_n = \frac{t_n}{n} - \frac{t_{n'}}{n'}$$

Calculul în care t_n și $t_{n'}$ reprezintă timpii realizați în probele comparate, iar n și n' numărul sutelor de metri alergate în cele două probe.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Proba de 800 m plat

Calculul efectuat după formula $K_{800} = \frac{t_{800}}{8} - \frac{t_{400}}{4}$ a stabilit un indice mediu $K_{800} = 1{,}556$ sec. Acest indice reprezintă deci scăderea tempoului mediu de parcurgere a unei sute de metri în cursa de 800 m, față de cel din cursa de 400 m. Lotul de 56 de alergătoare a fost împărțit în 3 grupe, după metoda alfa-cuantilelor, în funcție de indicele obținut. Astfel, grupa I cuprinde sportive cu rezistență relativă foarte bună, însă deficitare la viteză ($K_{800} < 1{,}540$ sec.), grupa a II-a e formată din atletele cu rezistență relativă medie, care au un raport bun între pregătirea de viteză și cea de rezistență ($1{,}540$ sec. $< K_{800} < 1{,}900$), grupa a III-a incluzînd alergătoarele cu rezistență relativă slabă ($K_{800} > 1{,}900$).

Valorile respective pot fi utilizate și în cazul altor semifondiste. Atletele din prima grupă vor obține progrese mai mari prin utilizarea cu precădere sau în măsură mai mare decît în perioada anterioară a repetărilor pe distanțe scurte. Atletele din grupa a II-a pot da rezultate bune continuînd pregătirea după planificarea avută. Pentru atletele din grupa a III-a este necesar să se crească numărul de repetări pe distanțe mai lungi (300—600 m). De asemenea, pentru grupa a III-a poate fi eficientă creșterea numărului de antrenamente de alergare de durată, în tempo susținut în perioada pergătitoare.

Proba de 1 500 m plat

Calculul efectuat după formula $K_{1500} = \frac{t_{1500}}{15} - \frac{t_{800}}{8}$ a stabilit un indice mediu $K_{1\,500} = 1{,}302$ sec., indice care reflectă scăderea tempoului de percurgere a unei sute de metri în cursa de 1 500 m, față de cel din cursa de 800 m.

Prin împărțirea în grupe după valoarea indicelui K, au rezultat:

Grupa I, în care sînt incluse sportivele cu rezistență relativă foarte bună, dar cu viteză slabă ($K_{1\,500} < 1{,}155$).

Grupa a II-a — care cuprinde atletele cu un bun echilibru între viteză și rezistență ($1{,}155 < K_{1\,500} < 1{,}470$).

Grupa a III-a întrunește alergătoare deficitare la capitolul rezistență relativă față de cerințele probei ($K_{1\,500} > 1{,}470$).

Pentru exemplificare, dăm cazul sportivei M. P., componentă a lotului republican:

$$K_{1500} = \frac{4:12{,}8}{15} - \frac{2:06{,}3}{8} = 0{,}994 \text{ sec.}$$

Atleta face parte din grupa I a alergătoarelor cu rezistență relativă bună, dar deficitară la viteză față de cerințele probei.

După părerea mea, aplicarea acestor indici ai rezistenței relative, alergătoarelor de demifond de la noi în țară, ar putea constitui un factor important în dirijarea științifică a pregătirii sportive și prin aceasta ar putea contribui la creșterea valorică a semifondului românesc.

BIBLIOGRAFIE

1. **BUBE H., FECK G., STUBLER H., TROGSCH F.**: Teste în practica sportului, „Teorie und praxis der körperkultur", Caietul 5, 1966, p. 478—480.
2. **IONESCU A.**: Cei mai buni atleți români ai anului 1974. C.N.E.F.S. — F.R.A., București, 1974, p. 28—31.
3. **SIMIONESCU V., IONESCU A., MARIN C.**: Cei mai buni performeri ai anului 1975 și recordurile României, F.R.A., București, 1975.
4. **ZAȚIORSKI V. M.**: Calitățile fizice ale sportivului, C.N.E.F.S., București, 1968, p. 83—117.
5. * * *: Der Leichtathlet, R. D. Germană, 1975, nr. 1—50 și 1976 nr. 1—15.
6. * * *: 25 cei mai buni atleți ai lumii și U.R.S.S., Liogkaia atletica, U.R.S.S., 1976, nr. 3, p. 22—24.

C. TATU : La résistance relative dans les courses féminines de demi-fond et de fond

Le progrès des performances dans les épreuves féminines de demi-fond et de fond, est le fruit de l'augmentation de la vitesse d'entraînement, donc de l'intensité de l'effort, ainsi que du nombre de kilomètres parcourus aux entraînements, donc du volume de l'effort (le côté quantitatif).

L'établissement du rapport optimal entre les deux côtés composants, la vitesse et la résistance, est insuffisamment solutionné, tant sur le plan général que surtout sur le plan individuel. D'habitude les entraîneurs opérent avec l'indice absolu de la résistance, mesurée par les performances réalisées sur des longues distances. Mais les nécessités pratiques imposent l'utilisation de résistance relative, notion qui tient compte aussi du niveau du développement de la vitesse.

L'ouvrage présent poursuit d'établir, sur la base des performaces obtenues par les meilleures coureuses du monde, le niveau optimal de la résistance relative nécessaire aux épreuves de 800 et de 1500 m.

Connaissant l'indice individuel de la résistance relative d'une sportive et en le comparant à l'indice optimal correspondant à l'épreuve, l'entraîneur peut modeler la préparation, en l'orientant dans un plus grande mesure vers des distances plus longues ou plus courtes, pour l'amélioration du côté déficitaire.

C. TATU : Relative Resistance in Female's Long-distance and Middle-distance Races.

The progress of performances in female's long-distance and middle-distance races is the result of increasing training speeds, that is, intenser efforts and of the greater number of kilometres traversed namely an increased volume of effort from the quantitative viewpoint.

The ratio between these two components, speed and resistance, can be improved on a general and individual plan. Generally, the trainers are concerned with the absolute index of resistance gauged by the long-distance performances. Practice, however, requires the use of the notion of relative resistance, which keeps into account the level of increase in speed.

Relying on the best performances obtained by the best runners the world over, this article demonstrates which is the best level of relative resistance required in the 800 and 1 500 m races.

Knowing the individual index of relative resistance of a sportswoman and comparing it to the best one of the event, the trainer can adjust the sportswomen's training, guiding it to longer or shorter distances, laying stress on shortcomings to be overcome.

GRAFICUL ANALITIC MULTIANUAL — OGLINDĂ A EVOLUȚIEI COMPETIȚIONALE ÎN ATLETISM

ADRIAN R. IONESCU
Centrul de cercetări
pentru educație fizică și sport

Atletismul, sportul olimpic nr. 1 cum i se spune deseori, sportul maximei răspîndiri cum îl definim noi (144 de țări afiliate la federația internațională de specialitate !), reprezintă un domeniu prin excelență al cifrelor. Un atlet apare pe an în 15—20 de concursuri, pentru a ne referi doar la media de participare ; pomenim numai în treacăt de cele 89 de curse oficiale alergate într-un an de celebrul fondist australian Ron Clarke sau, mai recent, de cele 55 de concursuri ale recordmanului mondial la săritura în înălțime Dwight Stones.

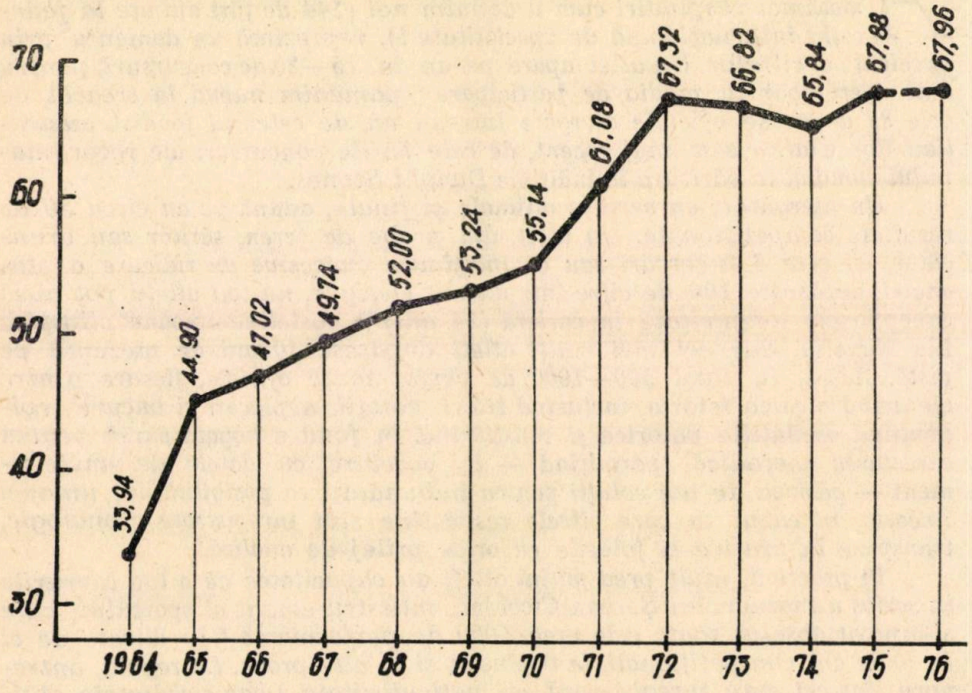
Un alergător, cu serii, semifinale și finale, adună pe an circa 50 de rezultate competiționale. Un atlet, din probe de teren, săritor sau aruncător, cu cele 6 încercări sau cu înălțimile succesive de ridicare a ștachetei, depășește 100 de cifre într-un an. Desigur, nu toți atleții pot avea excepționala longevitate în carieră (24 ani) a fostei campioane olimpice Lia Manoliu, dar cei mai mulți atleți depășesc 10 ani de prezență pe pistă. Adică, în total 500—1000 de performanțe oficiale, fiecare dintre ele avînd o mică istorie, incluzînd trăiri, emoții, neplăceri și bucurii, evidențiind oscilațiile valorice și constituind în fond o bogată sursă pentru cercetarea metodică, permițînd — în corelare cu datele de antrenament — găsirea de noi soluții pentru îmbunătățirea posibilităților umane. Aceasta, în cazul în care cifrele respective sînt înregistrate cronologic, transpuse în grafice și folosite cu orice prilej de analiză.

În practică, mult prea puțini atleți au capacitatea de a lua lucrurile în serios a inginerului Șerban Ciochină, maestru emerit al sportului, care și-a notat absolut toate cele vreo 2 000 de performanțe (!) realizate de el în 20 de ani competiționali, la triplusalt și la alte probe. De regulă, antrenorii sînt cei care înregistrează, cu meticulozitate, toate rezultatele obținute de atleții lor, dar numai pe perioada cît îi conduc în pregătire, or, viața ne arată ca foarte frecvente, dacă nu inerente, schimbările de antrenori. Chiar și atunci cînd efectuează evidența amintită, antrenorii o au în caietele de antrenament pe un an calendaristic. *Și, acolo rămîn, cu realizările din anul actual, rupte de ale celui precedent și ale celui următor sau, mai precis, sintetizate într-o singură cifră, cea maximă. Astfel, la sfîrșitul unei cariere, despre atleți foarte valoroși cunoaștem doar cîteva cifre, cîte una pentru fiecare an competițional, incluse uneori în cîte un grafic simplu, care reflectă, cu zgîrcenie, evoluția performerului respectiv. Graficul analitic al concursurilor se întocmește uneori, dar numai pe cîte un an.*

Considerăm că atletul trebuie să fie permanent însoțit de graficul tuturor performanțelor sale, întocmit și completat mereu de el însuși,

încă de la începutul stabilizării sale într-o anumită probă competițională. Pentru aceasta este însă necesar ca primul antrenor să-i explice modul de completare *și să-l controleze pînă la formarea deprinderii, convingîndu-l că această acțiune este un ajutor în autocunoaștere și nicidecum o corvoadă inutilă.*

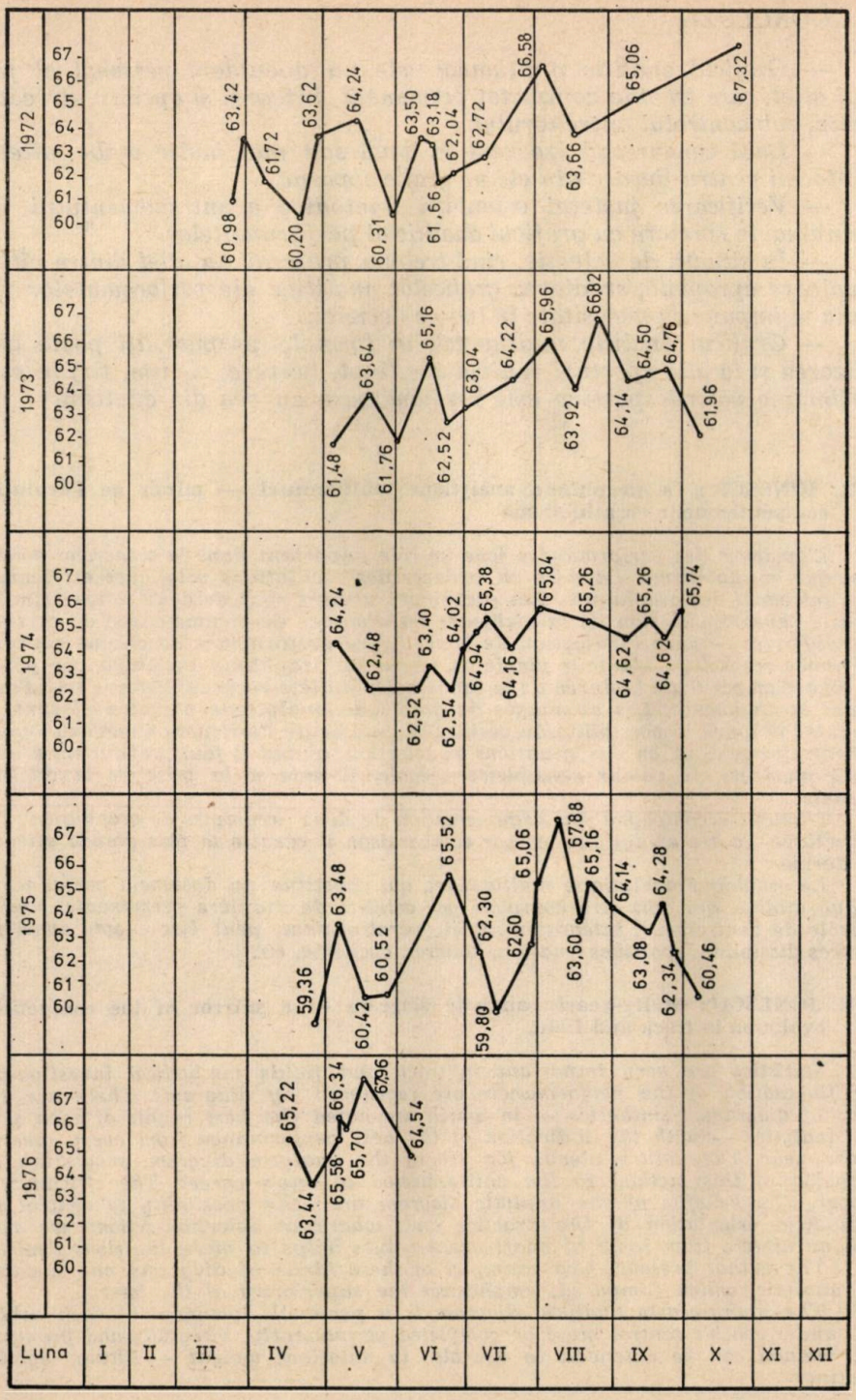
În cele ce urmează, vom prezenta comparativ un grafic sintetic și unul analitic, ceea ce va permite sesizarea avantajelor oferite de ultimul. Am ales pentru exemplificare performanțele renumitei discobole Argentina Menis, medaliată cu argint la J.O. 1972 și C.E. 1974. Mai întîi, graficul sintetic cu cea mai bună performanță a fiecărui an de carieră, întocmit după sistemul des utilizat.



Studiul său permite extragerea concluziei că, exceptînd anii 1973 și 1974, A.M. a avut o creștere necontenită a performanțelor. Alte observații ar fi greu de făcut.

În continuare, vom prezenta o parte a graficului analitic, cuprinzînd cea mai bună aruncare a fiecărui concurs din ultimele 5 sezoane competiționale, numai 2 din cele 69 performanțe fiind situate sub 60 metri!

Din considerente grafice, am prezentat aici anii de carieră în paralel. Această formă permite numeroase interpretări comparative privind evoluția la începutul și sfîrșitul fiecărui sezon, pe parcursul sezonului, gruparea rezultatelor, media lor și dinamica nivelului valoric. Desigur, pentru uzul curent, forma trebuie să fie longitudinală, efectuîndu-se plieri ale hîrtiei care să o aducă în dimensiuni convenabile. Graficul longitudinal, pe lîngă faptul că permite aceleași interpretări ca și graficul paralel, păstrează reprezentarea ideii de continuitate, de înlănțuire neîntreruptă a tuturor verigilor, așa cum de fapt și este o carieră atletică.


1976
1975
1974
1973
1972
67
66
65
64
63
62
61
60
Luna
I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X
XI
XII
65,22
63,44
65,58
66,34
65,70
67,96
64,54
59,36
63,48
60,42
60,52
65,52
59,80
62,30
62,60
65,06
67,88
63,60
65,16
64,14
63,08
64,28
62,34
60,46
64,24
62,48
62,52
63,40
62,54
64,02
64,94
65,38
64,16
65,84
65,26
64,62
65,26
64,62
65,74
61,48
63,64
61,76
65,16
62,52
63,04
64,22
65,96
63,92
66,82
64,14
64,50
64,76
61,96
60,98
63,42
61,72
60,20
63,62
64,24
60,31
63,50
63,18
61,66
62,04
62,72
66,58
63,66
65,06
67,32

CONCLUZII

— Graficul analitic multianual este un document personal al fiecărui atlet, care trebuie completat permanent, integral și operativ de către sportiv, sub controlul antrenorului.

— Dacă concurează frecvent în două sau mai multe probe, atletul va întocmi pentru fiecare din ele un grafic separat.

— Verificarea justeței orientării metodice a antrenamentului se face numai în corelare cu graficul analitic al performanțelor.

— În situații de selecție, cînd trebuie preferat un atlet dintre cîțiva de valoare apropiată, studierea graficelor analitice ale performanțelor fiecăruia se impune cu necesitate în luarea deciziei.

— Graficul analitic multianual, în formele propuse, își poate găsi utilizarea și la alte sporturi individuale (înot, haltere, ciclism, tir) în care exprimarea valorii sportive este asemănătoare cu cea din atletism.

A. R. IONESCU : Le graphique analytique multiannuel — miroir de l'évolution compétitionnelle en athlétisme

L'évidence des performances joue un rôle important dans la recherche méthodologique en athlétisme. La mise en évidence des oscillations valoriques est réalisée par l'entremise des graphiques. Les graphiques utilisés sont de deux sortes : synthétiques — avec l'indication de la meilleure performance de chaque année de carrière, et analytiques — avec l'indication de la meilleure performance de chaque concours de l'année respective. L'auteur plaide en faveur du graphique analytique, proposant son extension sur toute la durée de la carrière de l'athlète respectif, dans le but d'augmenter son eficience. Les avantages du graphique analytique multiannuel sont les suivants : il donne la possibilité de vérifier la justesse de l'orientation méthodologique de l'entraînement, et, en des situations de sélection, quand il faut préférer un athlète parmi plusieurs de valeur sensiblement égale, il aide à la prise de la décision optimale.

L'auteur accompagne son argumentation de deux exemples de graphiques, l'un synthétique, l'autre analytique, et par comparaison il résulte la plus grande eficence du dernier.

Le graphique analytique multiannuel, qui constitue un document personnel de chaque athlète, qui doit être complété par celui-ci de manière permanente, sous le contrôle de l'entraîneur, intégralement et opérativement, peut être adopté aussi par d'autres disciplines sportives : nation, haltères, cyclisme, tir.

A. R. IONESCU : Multy-yearly analytic diagram — a mirror of the competitive evolution in track and field.

Statistics are very important in track and fields methodical investigation. The fluctuation of the performances are registered by diagrams. There are two kinds of diagrams : sinthetics — in which are noted the best results of each year, and analytics — with the indication of the best performance from every meeting of the year. The author pleads for use of the analytic diagram, suggesting the extension of this method to the entire period of one's career. The efficiency is greater. The benefits of the analytic diagram are : the possibility to control the methodical orientation of the practice and, where at selection-actions we must elect an athlete from some of nearlyequal values helps to make the right decision.

The author presents two examples of these kinds of diagrams, one sinthetic, one analytic, which compared, emphasizes the superiority of the later.

The multy-yearly analytic diagram is a personal document of each athlete and, under coach's control must be completed permanently, integrally and promptly. The method can be extended to use also in natation, weight — lifting, cycling, shooting.

UNELE ASPECTE ALE TACTICII SPECIALE ÎN FOTBAL

MIHAI IONESCU — antrenor
Redactor la ziarul Sportul

Potrivit unei definiții devenită de mult clasică, tactica jocului de fotbal reprezintă totalitatea acțiunilor individuale și colective ale componenților unei echipe, organizate și coordonate unitar și rațional în scopul obținerii victoriei. Există, după cum se știe, o tactică generală cu două componente principale ale sale — colectivă sau de ansamblu și individuală sau pe fază — și o tactică specială care, respectînd toate principiile de bază ale tacticii generale, se exprimă în joc prin elemente caracteristice și modalități specifice de acțiune, determinate de o serie de factori, cum ar fi: starea terenului, condițiile atmosferice, unele particularități ale adversarului și chiar ale jucătorilor proprii.

De regulă, însă, atunci cînd se vorbește de tactica specială, se înțelege ansamblul de măsuri care se iau de o echipă, în anumite condiții de joc, în raport de teren (gazon îmbibat cu apă, noroios, înghețat, tare, accidentat, îngust etc.) și de factori meteorologici care acționează ocazional, într-o măsură mai mică sau mai mare (căldură excesivă sau frig, ploaie, vînt puternic). Aspectele legate de calitățile și particularitățile jucătorilor proprii și de cele ale adversarului, deși nu sînt ignorate, nu se bucură totuși, în majoritatea cazurilor, de atenția cuvenită în pregătirea unui meci și, din această cauză, în desfășurarea ostilităților se ridică în fața unei echipe multe probleme dificil de rezolvat în teren, aceasta de bună seamă și pentru faptul că nu au fost anticipate soluții corespunzătoare și în alte situații speciale decît acelea impuse de starea terenului și condițiile de climă.

De aceea, acum, în ideea de a contribui la crearea unei cît mai complete imagini asupra a ceea ce reprezintă tactica specială în fotbal, ne-am propus a reaminti cîteva dintre obligațiile mai puțin respectate în activitatea de instruire premergătoare jocului și a oferi, cu acest prilej, antrenorilor unele amănunte necesare unei mai bune evoluții ale elevilor lor în disputa cu adversarul.

Și vom începe cu măsurile tactice speciale pe care le reclamă diferitele particularități ale jucătorilor proprii. Așa, de pildă, în cazul în care caracteristica generală a echipei o constituie, să spunem, tinerețea și elanul, ca în cazul majorității formațiilor studențești, este indicat a se imprima jocului un ritm rapid și a se folosi cu precădere contraatacul, chiar și în partidele susținute pe teren propriu, fără a înțelege prin aceasta acceptarea deliberată a inițiativei adversarului. Tinerețea și elanul își găsesc, firesc, exprimarea cea mai deplină în condițiile unei pregătiri fizice superioare care permite desfășurarea rapidă a combinațiilor, circulația continuă a jucătorilor în atac și în apărare pe toată lățimea și adîncimea terenului și pe întreaga durată a meciului, efectuarea marcajului strict în jumătatea de teren propriu și a presingului. Cu un asemenea mod

Educație fizică și sport, nr. 10, 1976, pag. 35

de a acționa, cu ani în urmă, formațiile Universitatea Cluj-Napoca și Politehnica Timișoara au reușit să cîștige, chiar și în deplasare, în fața unor adversari, de talia lui Dinamo și Steaua. Prestații meritorii, rezultînd din punerea în practică a unei tactici bazată pe elan și o excelentă pregătire fizică, au mai înregistrat și Politehnica Iași în toamna anului 1975 și mai ales C.S.U. Galați, divizionară B, finalista și revelația ediției 1975/1976 a „Cupei României".

Aproape diametral opus manierei de joc enunțate mai sus este — sau mai bine zis trebuie să fie — modul de a acționa al echipelor caracterizate printr-o bună tehnicitate. În acest caz, accentul se pune pe jocul combinativ, cu atacuri poziționale, construite cu răbdare, ingeniozitate și forță explozivă în zona de finalizare. Din această categorie am putea cita, în primul rînd, pe Steaua, Dinamo, A.S.A. Tg. Mureș și Sportul studențesc. Dar asta nu înseamnă că, de la caz la caz, ținînd seama de raportul de forțe pe plan tehnic general, și alte echipe nu pot adopta o astfel de tactică proprie formațiilor din prima grupă valorică a campionatului. Bineînțeles, nu atunci cînd se confruntă direct cu acestea, ci în situațiile în care întîlnesc parteneri de întrecere, considerați, teoretic, egali sau inferiori.

Și acum, în continuare, despre tactica sau măsurile de ordin tactic pe care le reclamă jocul, în funcție de unele particularități distincte ale adversarului:

1. În cazul unor formații care acționează în forță — mai ales pe teren propriu — se recomandă jucătorilor să paseze mult și cît mai precis, să se demarce frecvent și să evite pe cît posibil contactul direct cu adversarul, înțelegînd prin aceasta renunțarea nu la angajament, ci la conducerea și păstrarea, în mod exagerat, a balonului.

2. Atunci cînd o echipă joacă în mare viteză, este bine ca apărătorii să nu efectueze un marcaj strict, la intercepție, să nu folosească atacul decisiv în deposedarea la distanță mare de poartă, contracararea stilului de joc în viteză presupunînd manevre tactice de rupere a ritmului, de tatonare și întîrziere la mijlocul terenului, de dublaj și sprijin reciproc între fundași, în ultimă instanță.

3. În situația unui adversar care acționează, în general, lent, antidotul trebuie să fie indiscutabil viteza, dacă bineînțeles și posibilitățile echipei proprii permit acest lucru. Oricum, se cere însă o circulație rapidă a balonului cu transmiteri lungi, de preferință pe aripi și declanșarea fără întîrziere a contraatacurilor.

4. În fața unei formații care se apără aglomerat este necesar a se utiliza, cu precădere, extremele pentru lărgirea zonei de acțiune și crearea posibilităților de desfacere a dispozitivului defensiv advers. Se recomandă, de asemenea, efectuarea unei rețele dese de pase în treimea de teren adversă și în fața barajului de apărători, în ideea dizlocării acestuia, a producerii de breșe, prin care, cu ajutorul un-doi-urilor sau chiar al acțiunilor individuale purtate cu mult curaj, să se poată forța finalizarea atacului.

5. Dacă adversarul dispune, în special în apărare, de jucători foarte înalți, soluția tactică ce trebuie aplicată este aceea a jocului pe jos, evitarea pe cît posibil a centrărilor înalte în suprafața de pedeapsă și executarea loviturilor de colț prin combinații cît mai variate și subtile, care să

surprindă pe apărători, speculînd la maximum toate slăbiciunile tehnico-tactice ale acestora.

6. În sfîrșit, referindu-ne la măsurile ce se impun a fi luate în raport cu diferitele variante ale sistemului de joc adoptate de echipa adversă, precizăm că, în cazul cînd, de exemplu, acesta atacă permanent cu 4 jucători, apărarea proprie trebuie să realizeze obligatoriu o superioritate numerică de 4+1. Formula aceasta se modifică, evident, prin reducerea, după caz, a numărului de jucători din ultima linie defensivă, în funcție de componența liniei de atac a adversarului, situație în care apărătorii rămași disponibili, chiar temporar, pot și trebuie să acționeze mai avansat, avînd grijă însă să nu subestimeze nici un moment posibilitățile de ripostă ofensivă ale adversarului, pe contraatac.

Acestea ar fi, să spunem, cîteva dintre aspectele tacticii speciale, despre care se discută, în general, destul de puțin în pregătirea unui joc și de care în practică se ține și mai puțin seama. Lucruri cunoscute în marea lor majoritate, componentele tacticii speciale se cer a fi aplicate și respectate, aceasta în interesul spectacolului fotbalistic și mai ales pentru atingerea scopului major al întrecerii sportive : victoria.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini, pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducere* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultate* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate, în mod obligatoriu, de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

SPECIALIZAREA PREGĂTIRII FIZICE LA GIMNASTICĂ

Lector univ. VASILE VOINEA
I.E.F.S.

Martori ai performanțelor de ordin tehnic, înregistrate de gimnastica sportivă, dincolo de admirația pe care o nutrim față de mesagerii acestei discipline olimpice, ne întrebăm, la fel ca și la alte sporturi, pînă unde se va ajunge ? care este volumul de efort necesar viitoarele performanțe ? Oricît ne-am strădui, nu putem găsi decît un răspuns de ordinul generalului : niciodată nu este destul, totdeauna se poate mai mult.

Abordarea aspectelor esențiale sau adiacente atît în metodica antrenamentelor, cît și pe parcursul perioadelor de concurs, a făcut și face preocuparea specialiștilor și la gimnastică. Obținerea celui mai scurt drum spre măiestrie, mărirea substanțială a indicilor de progres, se poate face atît prin eliminarea unor elemente, procedee sau metode învechite ce ajung să frîneze, cît și prin împrospătarea, adăugarea altora ce fac să impulsioneze, să împingă înainte performanța, criteriul de verificare cel mai eficace constituindu-l practica, respectiv partea concretă a performanței. Ca o rezultantă a evoluției gimnasticii sportive, a conținutului ei, se transformă la cotele cerute și tipul somatic al celor ce o practică. Cercetînd dinamica elementelor, a exercițiilor, de la caracterul static cu multe poziții menținute, ritm lent de execuție căruia i-a corespuns o musculatură globuloasă specifică de forță, actualmente, caracterului dinamic al exercițiilor fără pauze, menținerii, vitezei de execuție, îi este adaptat tipul muscular cu fibră lungă de forță în regim de viteză. Acest lucru a făcut posibilă scăderea plafonului de vîrstă la gimnastica sportivă feminină, în așa fel încît să putem găsi modelele olimpice și mondiale la vîrsta de 13—16 ani.

Complexitatea exercițiilor de gimnastică sportivă atît la băieți, cît și la fete pune corpul executanților în cadrul relației cu aparatul, proba, în ipostaze puțin obișnuite în care finalul unui element, al unei acțiuni devine automat preparația următorului.

Suportul fizic ce asigură îndeplinirea acestor acțiuni complexe trebuie să fie întotdeauna cel necesar. Contracția unui număr mai mare sau mai mic de fibre musculare ar frîna sau ar face imposibilă execuția elementului. Acest lucru, guvernat de ritmul adecvat, dă un caracter de sensibilitate contracției.

Această specializare extremă a raportului contracției cu relaxarea face posibile automatizarea elementelor și introducerea lor în legări dificile. Orice element tehnic are un anumit „desen", o structură ritmică compusă dintr-o alternanță a fazelor de încordare și relaxare, succesiune generată de eforturi gradate diferit.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1976, pag. 38

Exercițiile impuse sau liber alese trebuie privite și prin prisma substratului cauzal al acțiunilor de : declanșare, susținere și finalizare a efortului în așa fel încît însumarea elementelor înseamnă o însumare a complexităților de contracție și relaxare.

Pătrunzînd în intimitatea contracțiilor musculare, ne putem da seama că specializarea contracției pentru îndeplinirea elementelor tehnice constă nu numai în numărul fibrelor musculare ce iau parte, al intensității contracțiilor, dar și în succesiunea strictă, în raportul direct între contracție și relaxare. Specializarea contracției musculare poate merge atît de departe încît chiar în cadrul aceleiași fascii musculare intensitatea contracției să fie diferită. O intensitate mai mare la mijloc sau la margine, simetrică sau asimetrică, este guvernată de solicitarea specială necesară acțiunii respective. Un element tehnic, deci o unitate a exercițiului (12—15 unități) beneficiază de contracția și relaxarea mai multor lanțuri musculare, de formarea unor linii tonice, de alternanța mușchilor flexori cu extensori, adductori cu abductori etc. Aceste elemente sînt influențate de diferiți stimuli sau factori inhibitori în funcție de situațiile concrete de lucru : execuții în legări și combinații cu alte elemente, în cadrul exercițiului integral la antrenamente sau în concursuri.

Elementele tehnice, fie că sînt impuse sau liber alese, se execută în raport direct cu aparatul, proba, deci cu axa de rotație sau poligonul de sprijin. Pe parcursul executării lor, corpul trece prin planuri principale sau intermediare mai puțin vizate, ceea ce influențează calitatea contracției musculare în raport direct cu orientarea în spațiu. De aceea, se recomandă ca în cadrul programului de pregătire fizică să fie introduse exerciții executate din poziții răsturnate sau mișcări în care se schimbă rapid cîteva planuri.

Pregătirea fizică specială capătă caracter specializat atunci cînd răspunde direct la necesarul de contracție, cînd suportul fizic corespunde întocmai acțiunilor de preparație, susținere și finalizare, cînd de fapt se intersectează cu pregătirea tehnică. Tehnicizarea pregătirii fizice este impusă tot mai pregnant de :

1. adresa exactă a suportului fizic pentru îndeplinirea acțiunilor tehnice din ce în ce mai complexe ;

2. scurtarea drumului spre performanță, implicit mărirea indicilor de progres ;

3. depășirea clauzelor codului de punctaj internațional, atît privind compoziția, cît și execuția — finețea, expresivitatea ;

4. continua perfecționare a tipului somatic al gimnaștilor și gimnastelor în corespondență cu reuniunile viitoare.

În metodica învățării elementelor tehnice, cooperarea, intersecția exercițiilor ajutătoare (componenta tehnică) cu exercițiile pregătitoare (ce pregătesc grupele musculare direct interesate la realizarea elementului) este evidentă, acestea converg spre același scop — învățarea cît mai rapidă și mai corectă.

Rezultanta exercițiilor pregătitoare este prepararea grupelor, fasciilor musculare pentru contracția selectivă. Rolul acestora, paralel cu

al celor ajutătoare, este de a elimina contracțiile neindicate, neesențiale care frînează acurateţea execuției. Aceste exerciții sînt și ele diferite în funcție de elementul tehnic, de caracterul mișcărilor cărora li se adresează :

1. exerciții ce se adresează grupelor musculare frecvent folosite la aparatul sau proba respectivă ;

2. exerciții cu caractere asemănătoare ce se adresează unei familii de mișcări (îndreptări, rotări etc.) ;

3. exerciții cu caracter strict specializat ce se adresează unui element tehnic anume.

În concordanță cu cerințele elementului tehnic format din mai multe acțiuni, componenta fizică trebuie rezolvată prin alegerea unor exerciții cu caracter complex care să necesite o coordonare a contracției. Astfel, putem alege o serie de elemente tehnice sau combinații bine însușite care să răspundă necesităților. Ritmul de contracție și relaxare este astfel specializat sau mult apropiat nevoilor, el corespunde tiparului specific elementului tehnic și se aseamănă cartelelor perforate ce guvernează îndeplinirea operațiunilor.

Pentru exemplificare, putem da cîteva exerciții :

— combinații de îndreptări cu desprinderi și reapucări (paralele inegale) ;

— corbeturi legate (3—5 buc.) și 3 răsturnări înapoi (sol) ;

— cercuri duble (după posibilități) și ocoliri (cal cu mînere) ;

— gigantice înainte întoarcere 180°, gigantice înapoi (bară fixă) ;

— greci în echer și 2—3 ridicări în stînd pe mîini (paralele) ;

— răsturnare înapoi în sprijin și 2 ridicări în stînd pe mîini, din sprijin balans înapoi în stînd pe mîini, sprijin lateral cu ajutor sau îngreuiere (inele) etc.

Se pot găsi legări și combinații mult mai multe și mai inspirate decît exemplele de mai sus. Individualizate, acestea ar trebui să fie prezente pe tot parcursul pregătirii, ba mai mult, ar putea constitui chiar norme de verificare sau de selecție, pentru lotul reprezentativ sau oricare secție de performanță.

La apropierea concursurilor, pregătirea fizică specializată capătă caracter strict, fiind exprimată prin contracțiile specializate capabile să rezolve acțiunile tehnice pure prin :

1. legări și combinații repetate ;

2. execuție integrală a exercițiului, legată de repetarea altor elemente tehnice cunoscute ;

3. execuție integrală a exercițiului plus jumătate de integral fără pauză ;

4. execuții integrale ale exercițiului legate fără pauză.

Toate acestea urmăresc mărirea potențialului de lucru în regimul de contracție strict specializat.

Prin caracterul direct exprimat, pregătirea fizică specializată vine să răspundă la nevoile intime ale elementului tehnic, la mărirea indicilor de progres, într-o corespondență imediată componentei tehnice.

V. VOINEA : Spécialisation de la préparation physique en gymnastique

La complexité des exercices de gymnastique sportive, tant chez les garçons que chez les filles, met le corps des exécutants dans le cadre de la relation avec l'engin, avec l'épreuve, dans des hypothèses peu ordinaires où le final d'un élément, d'une action, devient automatiquement la préparation du suivant.

Le support physique qui assure l'accomplissement de ces actions complexes, doit être toujours celui nécessaire. Les exercices imposés ou libre doivent être regardés aussi à travers le prisme du substrat causal des actions de déclenchement, soutien et finalisation de l'effort, de sorte que la somme des éléments représente une somme des complexités de contraction et de relaxation.

La préparation physique acquiert un caractère spécialisé quand elle répond directement au nécessaire de contraction. La technicisation de la préparation physique est imposée de plus en plus par :

— le support physique pour l'accomplissement des actions techniques davantage plus complexes ;

— l'écourtement de la voie vers la performance, implicitement l'augmentation des indices de progrès ;

— le perfectionnement continu du type somatique des gymnastes, etc.

Par le caractère direct exprimé la préparation physique spécialisée vient répondre aux besoins intimes de l'élément technique à l'augmentation des indices de progrès dans une correspondance immédiate à la composante technique.

V. VOINEA : Specialist Physical Training in Gymnastics.

The complex sporting gymnastics exercises both for boys and girls requires that in the relation performer-apparatus there should be a close link between all elements, as they are all part of a chain leading to the final result.

There is a certain physical support that underlies each exercise. Both obligatory and optional exercises should be viewed as a whole in which the starting support and final results of the efforts are all complex elements of contraction and relaxation forming a chain.

Physical training has acquired a specialized character, and it should comply with the requirements of contraction. The technical level to be reached by physical training is claimed by :

— the physical support needed for complex technical exercises ;

— the shortening of the duration of training for performance and implicitly the increased indexes of progress ;

— the necessity of a constant improvement of the somatic type of gymnasts, etc.

Specialized physical training should comply with the demands of the technical level ,with the increased indexes of progress. The technical component is given priority.

OPINII

CONSULTAȚII

BASCHET ÎN SCAUNE RULANTE CU ELEVII ŞCOLII PROFESIONALE SPECIALE NR. 7 ORADEA

GEORGE AVRAM
MARIA VERDEŞ
VIORICA VIDICAN
Studenţi anul III
la Institutul pedagogic—Oradea

Exerciţiul fizic este un mijloc esenţial al procesului de reeducare, atît neuro-psihică, cît şi motrică şi integratoare. Reeducarea prin sport a invalizilor aduce beneficii sociale, economice şi psihologice, ce pot fi atribuite direct sau indirect acestei forme de activitate. Ea înseamnă mai mult decît un simplu tratament medical adus celor handicapaţi, înseamnă reeducare, încadrare în societate, echilibru psihologic şi beneficiu economic.

Lucrarea noastră îşi propune să demonstreze faptul că, în condiţiile modeste (scaune rulante pe care copiii handicapaţi fizic le folosesc în mod obişnuit), elevii deficienţi fizic de gradul al III-lea pot învăţa şi practica jocul de baschet.

MATERIAL ŞI METODĂ

Practic, s-au desfăşurat lecţii de învăţare a baschetului cu toţi acei elevi ai Şcolii profesionale speciale nr. 7 Oradea, care conform diagnosticului erau obligaţi să se deplaseze numai în scaune rulante. De remarcat şi faptul că cei mai mulţi dintre aceşti elevi aveau deficienţe şi la partea superioară a trunchiului, mai ales la nivelul coloanei vertebrale şi la nivelul membrelor superioare.

Pentru aceasta, am organizat un experiment cu un număr de 9 elevi handicapaţi, începînd din luna decembrie 1973 şi pînă în luna

mai 1974. Dintre ei, opt prezentau sechele grave de poliomielită, sub diferite aspecte, ca : paraplegie şi scolioză cu ghebus costal accentuat ; paraplegie şi scolioză dorsolombară în „S" ; sechele de poliomielită la nivelul centurii pelviene cu şold strîmb, paralitic, picior ecvin, balans paralitic, paraplegie poliomielitică extinsă la membrul inferior (un caz). Cu toate că din anumite puncte de vedere erau handicapaţi faţă de colegii lor, care puteau să practice sporturi cu mingea, aceşti elevi au reuşit să înveţe şi să practice jocul de baschet.

Regulamentului de joc i s-au introdus următoarele modificări :

— la driblinguri, nu este permis jucătorului să împingă mai mult decît de două ori în continuare asupra cadrelor de mînă, indiferent de direcţie, înainte de a lovi mingea în pămînt, de a arunca la coş sau de a pasa ; trei împingeri constituie o infracţiune de alergare ;

— un jucător în ofensivă are voie să stea 6 secunde (în loc de trei) în zona de trei secunde ;

— un jucător nu are voie să se ridice în afară din scaunul său, aceasta fiind considerată ca un avantaj fizic şi este tratată ca o greşeală personală.

Pentru a aprecia eficienţa practicării jocului de baschet asupra dezvoltării fizice şi capacităţii de adaptare la efort la elevii handicapaţi fizic, la începutul activităţii am efectuat măsurători asupra capacităţii vitale, a elasticităţii toracice, aplicînd testul lui Ruffier-Dickson, dar cu următoarea modificare : cu o halteră de 4 kg, ţinută la nivelul umerilor, s-au executat 30 de întinderi şi îndoiri din braţe în timp de 45 secunde, înspre în sus.

REZULTATE ŞI DISCUTAREA LOR

După cum reiese din tabelul 1, s-a observat că, în cele cîteva luni de antrenament, capacitatea de adaptare la efort s-a îmbunătăţit la majoritatea elevilor. Astfel, dacă la început am avut un elev cu indicele de adaptare la efort „slab" şi patru elevi cu indicele „bun", în final nu am mai avut nici un elev cu indicele de adaptare la efort „slab", numărul celor cu indicele „bun" crescînd la şase. O creştere s-a observat şi la capacitatea vitală, dar fără să fie pronunţată, întrucît încă înainte de începerea experimentului trunchiul elevilor era des-

Tabel 1

Rezultatele la probele calculate

Indici / Valori	Ruffier-Dickson modificat				Capacitatea vitală (cmc)	Elasticitatea toracică (cm)
	peste 8 slabă	6 — 8 medie	3 — 6 bună	sub 3 f. bună		
Iniţiale decembrie, 1973	1	2	4	1	4.050	5,1
Finale-mai 1974	—	3	6	1	4.080	6

tul de dezvoltat, ca urmare a folosirii în permanență a membrelor superioare în toată activitatea lor zilnică (deplasarea cu scaunul, activități profesionale etc.).

În schimb, o îmbunătățire substanțială s-a obținut la elasticitatea toracică, inițial în medie de 5,1 cm, în final ajungînd la 6 cm, ca urmare a creșterii indicelui de adaptare la efort și a condiției fizice generale.

Ca mijloace, am folosit structuri de exerciții pe care le-am luat din tehnica de acționare pentru învățarea jocului de baschet la copiii normali, respectînd particularitățile dezvoltării calităților motrice și a deprinderilor de mișcare ale elevilor cu care am lucrat.

CONCLUZII

Prin sport, creăm posibilități de reeducare fizică și psihică, o adaptare personală într-un mediu recreativ, o experiență care îl ajută pe elev să-și restabilească încrederea în sine, în propriile forțe.

Încadrarea într-un mediu sportiv a elevilor handicapați fizic face parte din procesul de repunere a lor în locul pe care îl aveau în societate, avînd tendința de a-i elibera de complexul de inferioritate.

Subliniem valoarea educativă a sporturilor practicate în scaune rulante, ele avînd o contribuție esențială la formarea conștiinței generale a unui infirm, potrivit principiului : „Ceea ce contează este capacitatea și nu invaliditatea“ (1). Totodată, sportul contribuie la educarea familiilor, rudelor și prietenilor infirmilor, la crearea unei înțelegeri mai mari la nivelul colectivităților și al familiilor acestora.

Considerăm că rezultatele obținute în cele cîteva luni de antrenament în învățarea și practicarea jocului de baschet sînt mulțumitoare. Pe lîngă faptul că li s-a îmbunătățit capacitatea de adaptare la efort, că le-au crescut elasticitatea toracică și capacitatea vitală, elevii au obținut rezultate bune și în activitatea lor profesională și în integrarea lor socială.

Menționăm că patru dintre elevi se pregăteau pentru meseria de confecționeri încălțăminte, trei pentru meseria de bobinatori și doi pentru cea de croitori.

Considerăm că, prin practicarea jocului de baschet, am reușit o mai eficientă compensare a deficiențelor fizice ale elevilor, contribuind prin aceasta la o mai bună integrare socială a lor, probleme, după părerea noastră, esențiale pentru orice deficient fizic, organic sau psihic.

BIBLIOGRAFIE

1. **LIPTON B. H.** : Rolul activității sportive practicate din scaune rulante, pentru reeducarea deficiențelor fizice, Sportul peste hotare, nr. 92, 1972.

2. **DOBLER H., KRAUSPE D.** : Posibilitățile și limitele aplicării jocului de mișcare în terapia curativă, Sportul peste hotare, nr. 91, 1972.

3. **IONESCU A. N.** : Aplicațiile terapeutice ale culturii fizice medicale, București, 1968.

4. * * * : Problemele de educaţie fizică pentru cl. V—X ale şcolii generale, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1972.

5. * * * : Instrucţiuni privitoare la activitatea de educaţie fizică şi sport şcolar, Bucureşti, 1973, M.E.I.

G. AVRAM, MARIA VERDES, VIORICA VIDICAN : Basket sur chaises roulantes avec les élèves de l'Ecole professionnelle spéciale nr. 7 Oradea

L'expérience relève le fait que par le sport on peut créer des possibilités de rééducation physique et psychique, une adaptation personnelle dans un milieu récréatif, une expérience qui aide l'élève handicapé physique de réétablir une confiance en soi, en ses propres forces. De même, on apprécie que les résultats obtenus, en quelques mois d'entraînement, dans l'apprentissage et la pratique du jeu de basket, sur chaises roulantes, sont satisfaisants. Les sujets ont amélioré leur capacité d'adaptation à l'effort, ont augmenté leur élasiticité thoracique et leur capacité vitale. En même temps, les participants à l'expérience ont obtenu des bons résultats également dans l'activité professionnelle et dans leur intégration sociale.

G. AVRAM, MARIA VERDEŞ, VIORICA VIDICAN : Playing Basketball in Rolling Chairs with the Schoolchildren of no. 7 Vocational School of Oradea.

This experiment points to the fact that sport creates conditions for physical and pshysical rehabilitation, for a personal adjustment tot a relaxing environment, and helps the handicapped schoolchild to regain confidence in himself and in his own strength. The authors emphasize the good results obtained in a few months' training in basketball in rolling chairs. The subjects improved their capacity of adjustment to efforts and strain, as well as their vital capacity and breast elasticity. The participants also achieved results in their professional activities and social integration.

IMPORTANT pentru profesorii de educaţie fizică înscrişi pentru susţinerea examenului de definitivat şi a examenului de grad !

Începînd cu nr. 12/1976, revista noastră va publica un ciclu de CONSULTAŢII pentru susţinerea acestor examene, semnate de lector univ. Gheorghe Mitra, prof. Elvira Simionescu şi dr. Georgeta Chiriţă.

Pentru a-şi asigura aceste numere, recomandăm celor interesaţi să se aboneze la revista „Educaţie fizică şi sport".

ATLETISMUL LA J. O. DE LA MONTREAL (I)

ADRIAN IONESCU
Centrul de cercetări
pentru educație fizică și sport

Olimpiada s-a terminat demult, rezultatele sînt cunoscute, numeroase bilanțuri și analize au fost făcute. În cele ce urmează, ne propunem să facem o scurtă rememorare a filmului probelor atletice desfășurate la J.O. de la Montreal, așa cum au putut fi văzute de un miliard de telespectatori și citite în presă, în toate limbile pămîntului, poate de patru miliarde de oameni. În plus, ne vom permite să inserăm și unele opinii personale sau vehiculate în cercurile restrînse ale specialiștilor.

Pentru început, considerăm că este util să prezentăm clasarea țărilor la atletism, după criteriul numărului total de medalii obținute, la număr egal departajarea fiind făcută după numărul medaliilor :

1.	R.D. Germană	27 (11+7+9)
2.	S.U.A.	22 (6+8+8)
3.	U.R.S.S.	18 (4+4+10)
4.	R.F. Germania	9 (1+4+4)
5.	Polonia	5 (3+2+0)
6.	Finlanda	4 (2+2+0)
7.	Bulgaria	4 (1+2+1)
8.	Cuba	**3 (2+1+0)**
9.	Belgia	3 (0+2+1)
10—11.	Jamaica	2 (1+1+0)
	N. Zeelandă	2 (1+1+0)

12—16.	Franța	1 (1+0+0)
	Mexic	1 (1+0+0)
	Suedia	1 (1+0+0)
	Trinidad	1 (1+0+0)
	Ungaria	1 (1+0+0)
17—19.	Canada	1 (0+1+0)
	Italia	1 (0+1+0)
	Portugalia	1 (0+1+0)
20—23.	**România**	1 (0+0+1)
	Brazilia	1 (0+0+1)
	Cehoslovacia	1 (0+0+1)
	M. Britanie	1 (0+0+1)

Un clasament mai complet, caracterizînd forța de pătrundere a țărilor în primele 6 locuri din finală, este cel al punctelor, acordate convențional : locul 1=7 p ; locul 2=5 p ;... locul 6=1 p. Conform acestui clasament, țările se înșiruiesc astfel :

1. R.D.G. 187 p ; 2. S.U.A. 147 p ; 3. U.R.S.S. 109 p ; 4. R.F.G. 58 p ; 5. Polonia 44 p ; 6. Finlanda 34 p ; 7. Bulgaria 26 p ; 8. Cuba 24 p ; 9. Belgia 18 p ; 10. N. Zeelandă 16 p (pînă aici ordinea coincide cu cea anterioară, după totalul medaliilor) ; 11. Jamaica 15 p ; 12. M. Britanie 14 p ; 13—14. Canada, Franța 13 p ; 15. Italia 12 p ; 16. Suedia 10 p ; 17—19. Australia, Mexic, Ungaria 9 p ; 20—22. Brazilia, Cehoslovacia, Trinidad 8 p ; 23—24. **România,** Portugalia 7 p ; 25. Irlanda 3 p ; 26—27. Iugoslavia, Panama 2 p ; 28—29. Israel, Spania 1 p.

Se remarcă strînsa corelație între clasarea pe primele 5 locuri ale clasamentului la atletism și ordinea din clasamentul general de puncte al ediției a XXI-a olimpice.

Ceea ce ne surprinde neplăcut este clasarea României printre ultimele țări, mai precis pe locul 20—23 la medalii (23 medaliate) și pe locul 23—24 la puncte (au obținut puncte 29 de țări). Evoluțiile atleților noștri la J.O. au fost nesatisfăcătoare, singurii care au corespuns integral fiind Gheorghe Megelea (locul 3 la aruncarea suliței) și Ilie Floroiu (locul 5 la 10 000 metri). Dar, comentarii asupra comportării lor vor fi făcute la fiecare dintre probele la care au concurat.

În continuare, derulăm filmul probelor masculine.

100 m

Cea mai rapidă alergare a revenit surprinzător unui atlet cunoscut anterior doar statisticienilor, Hasely Crawford, care a ridicat pentru prima dată steagul Trinidadului-Tobago pe cel mai înalt catarg olimpic. Învingătorul, în vîrstă de 26 ani, este un sportiv robust, a cărui alură amintește de un alt cîștigător al „suitei" la J.O. (Tokio, 1964), americanul Bob Hayes, poreclit și „halterofilul-atlet". Celebrul sprinter sovietic Valeri Borzov, dublu campion olimpic

la München în 1972, a încercat să-şi apere titlul doar la 100 m, cucerind însă medalia de bronz. Decepţionantă evoluţia sprinterilor din S.U.A., care nu se urcă pe podiumul de premiere al probei pe care, prin rezultatele anterioare, o dominau categoric. Cifra înregistrată la Crawford în finală (10,06 s) o depăşeşte pe cea cu care s-a cîştigat în urmă cu patru ani (10,14 s), dar este încă departe de acel 9,9 s (cronometraj electric = 9,95 s) realizat la ediţia a XIX-a de Jim Hines, este drept, în condiţiile altitudinii de 2240 metri a capitalei mexicane.

200 m

Corecordmanul mondial Don Quarrie (19,8 s în 1971 şi 1975) şi-a confirmat la J.O. valoarea rezultatelor obţinute în anul preolimpic, ceea ce nu reuşise la München. La 25 de ani, jamaicanul aduce ţării sale un nou titlu olimpic ; precedentul fusese cucerit la Helsinki, în 1952, cînd Quarrie abia învăţa să meargă...

Desigur, misiunea i-a fost uşurată prin absenţa de la start a altui corecordman mondial, americanul Steve Williams I, ca şi a fostului campion olimpic Valeri Borzov. La 20 de ani după ce marele braziliian Adhemar Ferreira recîştiga — la Melbourne — triplusaltul, numele Da Silva reintră în arena atletică olimpică, prin tînărul său compatriot Ruy, clasat pe locul 5 la 200 m înaintea campionului european din 1974, italianul Pietro Mennea.

La nivelul campionilor, performanţele sînt în scădere : 19,8 s, Tommie Smith la Mexico City (19,83 s, electric), 20,00 s Borzov la München şi acum 20,24 s.

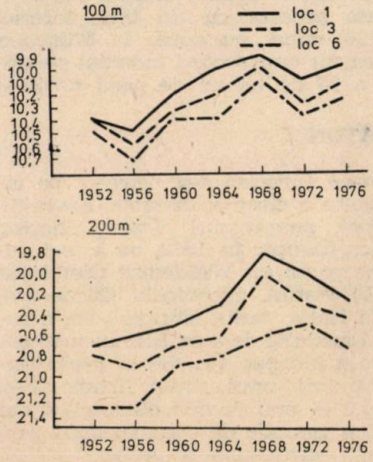
400 m

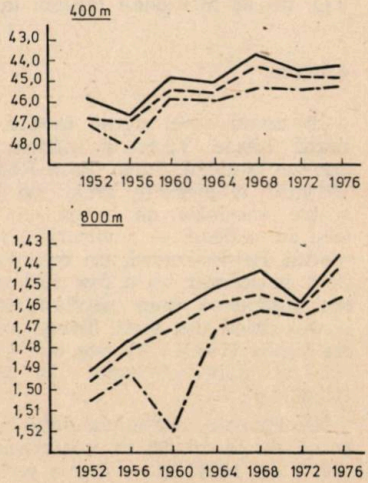
Cuba este a treia ţară din Marea Caraibilor care a obţinut în 1976 prima medalie olimpică de aur. A cucerit-o la 800 m Alberto Juantorena (25 de ani, 1,91 m înălţime), pentru ca apoi să termine victorios şi în proba turului de stadion. Timpul înregistrat de el, 44,26 s, ca şi cel al medaliatului cu argint, americanul Fred Newhouse — 44,40 s, întrec rezultatul cu care Vince Matthews cîştigase la München (44,66 s). Însă, altitudinea mexicană (la se citi 43,86 s — Lee Evans) opune încă rezistenţă.

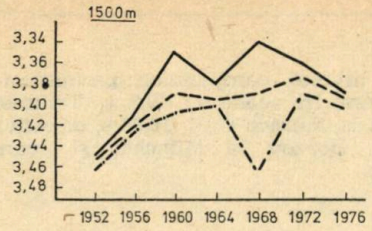
800 m

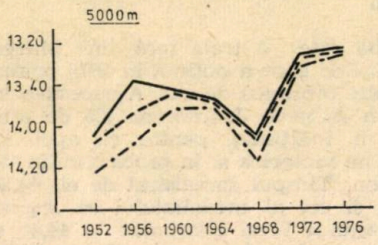
Într-o manieră impresionantă, Juantorena a depăşit atît adversarii, cît şi recordul mondial, realizînd excepţionala performanţă de 1:43,50. Fostul deţinător, Marcello Fiasconaro (1:43,7 în 1973) a rămas numai pe tabelul recordmanilor Europei.

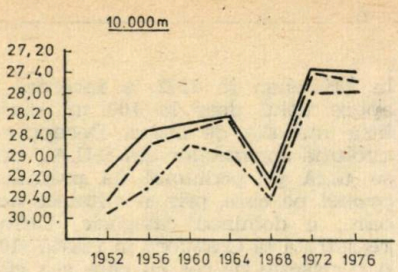
Belgianul Van Damme (locul 2), vestgermanul Wülbeck (locul 4) şi englezul Ovett (locul 5) şi-au stabilit cei mai buni timpi ai carierei, întrecîndu-l totodată pe campionul european din 1974, iugoslavul Luciano Susanj.

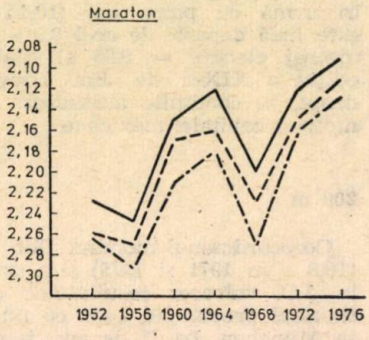












1 500 m

Deşi, după unele păreri, nu s-a prezentat în formă maximă, recordmanul mondial al milei, neozeelandezul John Walker (26 ani) „s-a plimbat" trei tururi de pistă, pentru ca abia pe ultimele sute de metri să acţioneze pentru a-şi asigura victoria. Walker a reconfirmat clasa alergătorilor din şcoala de la antipod.

Aspectul tactic al cursei, ca şi rezultatele, ar fi putut diferi total în prezenţa favoritului nr. 1, tanzanianul Filbert Bayi, recordmanul mondial al distanţei. Aşa cum s-au desfăşurat lucrurile la Montreal, cu 3 : 39,17 Walker este cel mai slab dintre ultimii 5 campioni olimpici.

Gheorghe Ghipu a fost eliminat din serii, ca şi în urmă cu patru ani la J.O. de la München (atunci la 800 m).

5 000 m

În urma unei curse tactice, finlandezul Lasse Viren a înfrînt evoluţia neo-zeelandeză Dick Quax-Rod Dixon. Ultimul a pierdut, chiar pe linia de sosire, medalia de bronz, pe care — deşi în cădere — a cucerit-o vest-germanul Hildenbrand, un outsider. Tempoul imprimat nu a fost suficient pentru obţinerea unor performanţe superioare celor din serii. Totuşi, rezultatul lui Viren (13:24,7 s) este mai bun decît cel cu care cîştigase la München (13:26,4 s).

Ilie Floroiu, nerefăcut după epuizanta cursă de la 10 000 m, s-a clasat pe locul 7, cu 13:37,09 — într-o serie foarte tare, fiind eliminat. Din alte serii, calificarea în finală era obţinută cu timpul de 13:45—13:46.

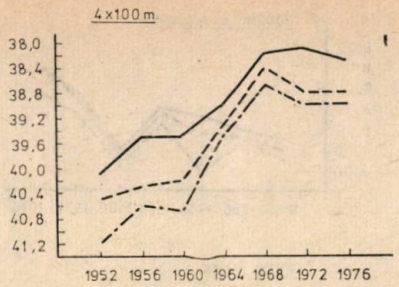
10 000 m

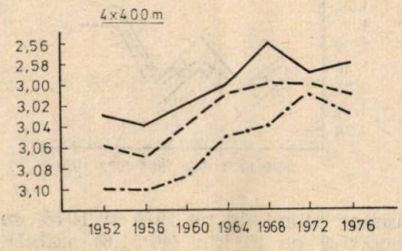
Reprezentantul tricolorului românesc, studentul constănţean Ilie Floroiu, a făcut o cursă strălucită, la capătul căreia a ocupat un valoros loc 5, şi aceasta în vreme ce numeroşi alergători de clasă (Päivärinta, Quax, Fava, Mora etc.), creditaţi cu cifre mult superioare atletului nostru, nu reuşiseră să se califiice în finală.

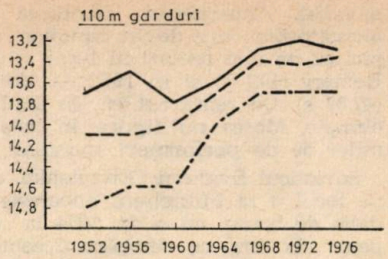
Proba a revenit lui Lasse Viren care — la 27 ani — repetă eventul din 1972, de data aceasta cu un timp inferior (27:40,36) celui cu care, la München, stabilea un nou record mondial pe distanţa a 25 de tururi de pistă (27:38.4).

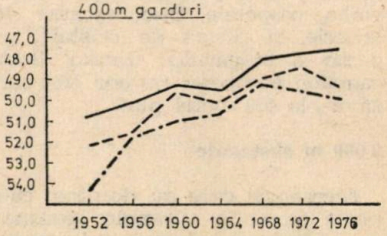
MARATON

O mare surpriză s-a petrecut pe ultima parte a clasicei distanţe. Favoritul principal, americanul Frank Shorter, campion olimpic în 1972, nu a mai putut ţine pasul cu Waldemar Cierpinski (R.D.G.). Astfel, Cierpinski (26 de ani) duce la Halle, fiului său de 1 an, o nesperată medalie de aur. Ritmul susţinut, în care a alergat, i-a dat şi posibilitatea obţinerii unui timp foarte bun (2.09:55,0 — nou record olimpic), situat la puţine secunde de cea mai bună performanţă europeană a probei.









4×100 m

A patra oară consecutiv, titlul olimpic revine ştafetei Statelor Unite ale Americii. Superioritatea şcolii americane de sprint se manifestă mai evident într-o alergare colectivă ; chiar şi atunci cînd cursele individuale de viteză revin unor atleţi (Crawford şi Quarrie) care studiază şi se antrenează la universităţi din S.U.A., dar la J.O. reprezintă alte ţări.

O revelaţie : echipa R. D. Germane, clasată pe locul secund, deşi nu are în componenţă sprinteri de prima mînă. Campioana europeană din 1974, Franţa, a ocupat abia locul 7.

Performanţa cîştigătorilor (38,33 s) este inferioară celor realizate la Ciudad de Mexico şi München (38,19 s).

4×400 m

Victoria în ştafeta celor patru tururi de pistă revine din nou echipei S.U.A., încă mai categoric decît la 4×100 m. Este o reluare a şirului de victorii olimpice, întrerupt în 1972 de Kenya. Eforturile campionului olimpic Juantorena — lipsit de coechipieri valoroşi — nu au putut aduce satisfacţie ştafetei Cubei.

Performanţa cîştigătorilor (2:58,65), deşi superioară celei de la München (2:59,6), este încă departe de formidabilul record mondial (2:56,1), realizat în 1968 pe platourile mexicane. Tot de 8 ani rezistă şi recordul vechiului continent (3:00,5) ; două din cele trei corecordmane, Polonia şi R.F.G., l-au asaltat la Montreal o dată în plus fără efect.

110 m g

Lung a fost drumul lui Guy Drut spre medalia de aur. Mare favorit la C.E. de la Helsinki (1971), francezul cade în serie şi ratează calificarea ; la J.O. de la München este învins de americanul Rod Millburn ; soarta începe să-i surîdă în 1974 (campion european la Roma), pentru ca în 1975 să alerge 13,0 s, intrînd în posesia recordului mondial. Acum, la 26 de ani, titlul olimpic vine să-i încununeze o prodigioasă carieră. La sfîrşitul Olimpiadei, fostul aspirant la recordul Franţei în proba de prăjină a declarat că pe viitor va concura la „proba celor 10 probe". Atenţie, decatlonişti !

Cei trei hurdleri americani, prezenţi în finală la Montreal, nu au fost în stare să mai apere o supremaţie olimpică neîntreruptă din 1932, mulţumindu-se doar cu medalia de bronz, şi aceea cucerită de veteranul Willie Davenport (33 de ani), cîştigător la Mexico City în 1968, dar acum aflat la a patra participare olimpică.

Performanţa cîştigătorului (13,30 s) este inferioară celei de la München (13,24 s).

400 m g

Cu o singură excepţie, finala de la Montreal a fost sub nivelul celei de la München. Dar acea unică excepţie a fost suficientă pentru a înscrie proba în rîndul celor cu merite subliniate ; este vorba de performanţa cîştigătorului (47,64 s), cu care Edwin Moses stabileşte un valoros record olimpic şi

mondial. Americanul continuă seria alergătorilor care devin campioni olimpici cu un nou record al lumii : 1968 — Hemery (48,1 s) și în 1972 — Akii Bua (47,82 s). De remarcat că, în anul preolimpic, Moses nu figura în lista primilor 50 de performeri mondiali.

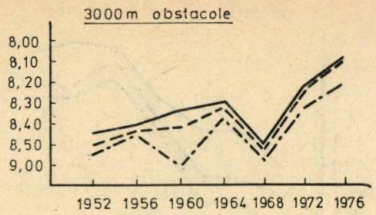
Sovieticul Evgheni Gavrilenko, clasat pe locul 6 la München, cucerește medalia de bronz, ca și în 1974 la „europene", în timp ce campionul continental Allan Pascoe încheie plutonul finaliștilor. Surprinzătoare clasarea pe locurile 5 și 6 a portughezului Jose Carvalho, oaspetele Bucureștiului, în februarie, la „Cupa de cristal", și respectiv a bulgarului Ianko Braitanov, campion european indoor (tot surprinzător), la 400 metri plat.

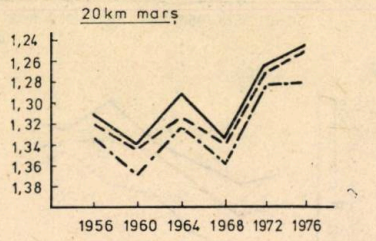
3 000 m obstacole

Alergătorii care au dominat cu autoritate proba în ultimele sezoane, clasați și în fruntea bilanțului mondial din toate timpurile, au reușit să confirme la Montreal, ocupînd primele 5 poziții ale clasamentului. Suedezul Anders Gärderud (30 de ani), cel care anterior propulsase proba prin trei recorduri mondiale, a mai realizat unul (8:08,03) în finala olimpică, cucerind titlul de drept. Singurul care i-a periclitat cîteva clipe victoria a fost tînărul Frank Baumgartl (R.D.G.), realizator al unui finiș puternic, dar și al unei memorabile căzături în urma agățării cu piciorul „remorcă" a ultimului obstacol. Astfel, cînd pierduse speranța, campionul european Malinowski s-a văzut gratulat cu medalia de argint. Din păcate, această elită nu a putut include și pe Gheorghe Cefan, de care se legau multe năzuințe românești. El a terminat cursa în 8:57,0, departe de pluton și de rezultatele sale anterioare, ratînd (ca și la C.E. 1969, C.E. 1971 și J.O. 1972), calificarea în finală, din cauza unei crampe musculare.

20 km marș

Ultima întîlnire cu probele de marș la Jocurile Olimpice (după ce cursa de 50 km s-a scos din programul Montreal-ului, pe viitor va dispărea și cea de 20 km). Sovieticul Vladimir Golubnici (40 de ani), campion olimpic în 1960 și 1968, aflat la a cincea sa participare olimpică, se clasează pe locul 7. Cînd în urmă cu opt ani, cîștiga proba pe platoul aztec, l-a secundat surprinzător localnicul Jose Pedraza. Urmașul acestuia, Daniel Bautista (24 de ani) aduce acum Mexicului medalia de aur, confirmîndu-și valoarea de lider al bilanțurilor mondiale pe 1975 și 1976, ca și recordul pe 10 km (40:51,6) stabilit la Bergen, cu puțin înaintea Jocurilor Olimpice.

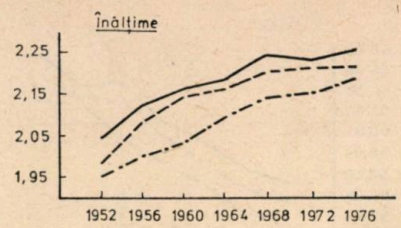


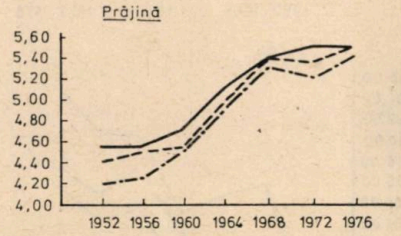


ÎNĂLȚIME

Surpriza surprizelor. Omul care a dominat cel mai categoric proba sa de-a lungul intervalului olimpic, realizînd cu o lună înaintea J. O. încă un record mondial (2,31 m la Philadelphia), s-a întors acasă doar cu o medalie de bronz. Indiferent că a plouat, că și-a atras antipatia publicului sau că a fost — cum transmiteau unele agenții de presă — amenințat în timpul încălzirii că va fi împușcat din tribună, Dwight Stones și-a văzut visul spulberat. Ar merita un premiu acea fantastică dublă imagine a televiziunii canadiene : în dreapta ecranului — Wszola, cîștigător, semeț, relaxat, mestecînd gumă ; în stînga — Stones, înfrînt, gîrbovit, cu capul plecat, deșurubîndu-și deziluzionat cuiele pantofilor. Peste 4 zile, din nou la Philadelphia, Stones trecea 2,32 m. Dar, ce folos ? Proaspătul campion olimpic, polonezul Jacek Wszola (născut 1956) era puțin cunoscut anterior marelui public, ca și medaliatul cu argint, canadianul Gref Joy.

Pe plan tehnic, se remarcă predominența folosirii și în proba masculină a răsturnării dorsale, denumită Fosbury flop ; din 14 finaliști, doar 5 mai săreau prin clasicul procedeu al rostogolirii ventrale. Oarecum surprinzător apare faptul că un „ventralist" (sovieticul Seniukov) și 5 „flopiști", printre care primii doi clasați — Wszola și Joy — foloseau ca picior de bătaie pe cel drept !





PRĂJINĂ

Fiasco total al americanilor, care dominaseră lista performerilor mondiali ai anului, urcînd și recordul lumii la 5,67 m (Earl Bell), apoi la 5,70 m (Dave Roberts) : o singură medalie de bronz. Dealtfel, și adversarii lor principali, polonezii, au cîștigat titlul olimpic prin Tadeusz Slusarski (26 de ani), a treia vioară a echipei, în timp ce deținătorul recordului european (5,62 m), Wladyslaw Kozakiewicz, „nu s-a văzut" în clasament. Cu 5,50 m, primii 3 clasați în probă au egalat recordul olimpic stabilit de Nordwig în 1972.

LUNGIME

Cîștigînd titlul olimpic cu 8,35 m, americanul Arnie Robinson (28 de ani) a probat o dată în plus care este potențialul uman maxim pentru acest secol. Netemeinicia recordului de 8,90 m al lui Beamon trebuia să impună Federației internaționale de atletism (I.A.A.F.) adoptarea unei modificări a regulamentului ; așa cum nu omologăm ca recorduri performanțe realizate cu vînt favorabil de peste 2 m/sec, să nu le acordăm gir nici celor ajutate de 2240 (sau chiar mai puțini) metri altitudine !

TRIPLUSALT

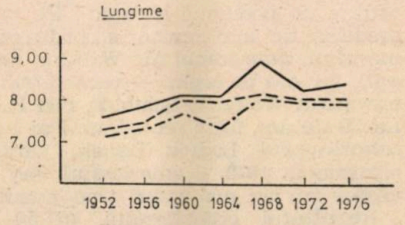
Situație identică cu cea de la lungime. Marele Saneev, cu experiența și plusul de valoare, acumulate în acești opt ani, continuă să alerge după o himeră : recordul olimpic de 17,39 m, pe care l-a realizat cînd debuta la J. O. Să ne amintim că, în 1968, al șaselea clasat sărea peste 17 metri ! Nu s-a mai întîmplat și nici nu se va mai întîmpla prea curînd o asemeneo minune. Și aici, un record mondial pe care îl considerăm neomologabil. Despre acel 17,89 m obținut de brazilianul Oliviera anul trecut, la Ciudad de Mexico, Viktor Saneev declara în „L'Equipe" că valorează de fapt 17,20—17,30 m la șes. Ne-am raliat atunci părerii sale, iar recenta Olimpiadă a confirmat.

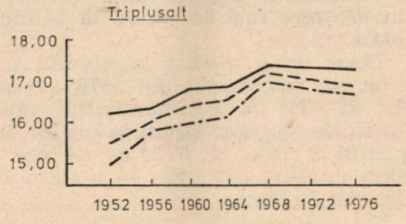
Cît privește concursul de la Montreal, la 31 de ani, Saneev își completează bogata colecție de succese cu cel de-al treilea titlu olimpic. Este, probabil, cel mai valoros atlet al lumii în ultimul deceniu. Iar Oliviera, pe locul 3 cu 16,90 m, adică pe la valoarea sa reală. Carol Corbu, cu 16,43 m, se clasează al optulea în finală.

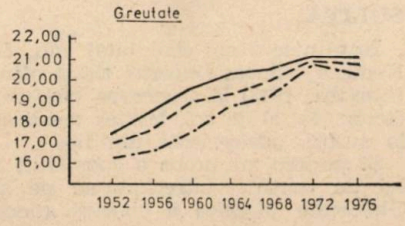
Din punct de vedere tehnic, surprinde desigur că peste 50% din finaliști băteau la prag pe piciorul stîng, ceea ce la noi în țară se întîlnește mai rar.

GREUTATE

Efectul anunțării unor severe controale anti-anabolizante a fost încetarea sau diminuarea administrării lor.







Rezultatele probei la J.O. atestă aceasta : primii 6 clasați au realizat în medie cu 76 cm sub performanțele anterioare din sezon, „recordmanii" fiind americanul Al Feuerbach și englezul Geoff Capes, cu cîte un minus de 119 cm. Și sovieticul Aleksandr Barîșnikov, care aruncase la Paris exact 22 de metri — record mondial, obține peste două săptămîni la Olimpiadă cu un metru mai puțin, ocupînd abia ultima treaptă a podiumului. Lui îi revine însă meritul prezentării singurei inovații din actuala ediție olimpică privind tehnica probei : procedeul de aruncare cu piruetă. Deallfel, atletismul este deprindere motrică de bază și procedeele noi, apărute posibelic, se numără pe degetele unei singure mîini.

Tînărul Udo Beyer (21 de ani) a aruncat la valoarea sa anterioară, aducînd R. D. Germane medalia de aur. Totuși, cu 21,05 m, el nu reușește să întreacă recordul olimpic realizat de polonezul Wladyslaw Komar (21,18 m) la München, unde și următorii trei clasați au înregistrat cifre superioare actualului campion.

DISC

Cea mai certă confirmare : primii trei plasați în bilanțul mondial al performerilor anului s-au urcat în aceeași ordine pe podiumul olimpic ! Pe merit, medalia de aur revine recordmanului mondial, americanul Mc Wilkins (26 de ani), iar cea de argint — recordmanului european Wolfgang Schmidt, din R.D.G. La 39 de ani, foștii recordmani ai lumii, cehoslovacul Ludvik Danek, campion olimpic în 1972, și americanul Jay Silvester nu au mai putut ține pasul.

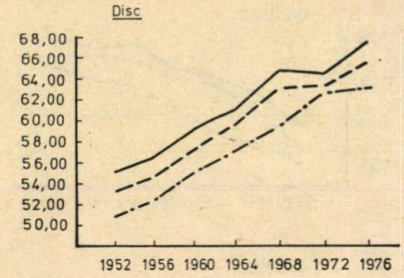
Rezultatul cîștigătorului (67,50 m), în creștere față de cel de la München (64,40 m).

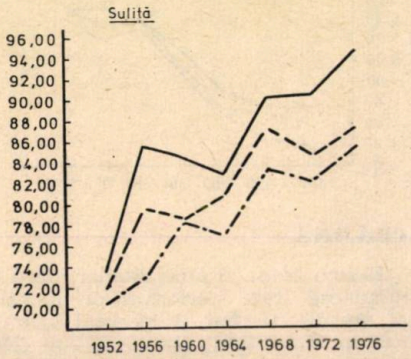
Dacă ar fi evoluat la nivelul anterior, al rezultatelor din 1976, constant la 62—63 m, reprezentantul nostru, Iosif Nagy, putea aspira la un loc între primii 8 ; așa, cu 57,20 m — cel mai slab rezultat din sezon — a ratat calificarea în finală.

SULIȚĂ

Împlinise 2 ani cînd tatăl său, Imre Nemeth, aducea Ungariei titlul olimpic (Londra, 1948) la aruncarea ciocanului. Acum, la 30 de ani, Miklos reeditează, la suliță, performanța familiei.

Și pentru noi proba a constituit prilej de bucurie. Întrecîndu-se pe sine, Gheorghe Megelea a obținut medalia





de bronz. Plăcută surpriză, dar din păcate singura... Cu noul record național de 87,16 m, Megelea devine al 18-lea performer mondial din întreaga istorie a agilității probe.

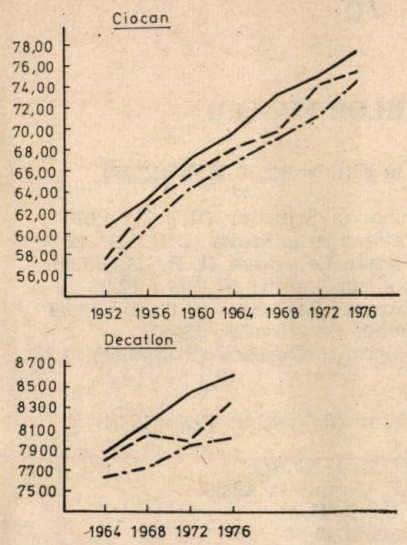
Rezultatul lui Nemeth, 94,58 m, reprezintă un nou record mondial, ceea ce campionii olimpici ai probei nu au mai realizat din 1956.

CIOCAN

Primul performer mondial al sezonului, tînărul aruncător sovietic Iuri Sedih (21 de ani), devine campion olimpic. Pe podium este încadrat — imagine singulară în atletismul masculin la Montreal — de doi compatrioți : Aleksei Spiridonov, situat anterior pe locul doi în bilanțul mondial pe 1976, și renumitul Anatoli Bondarciuk, cîștigătorul medaliei de aur la München, clasat pe poziția a patra în lista performerilor sezonului. Astfel, aruncarea ciocanului se înscrie și ea în rîndul probelor cu ierarhii confirmate. Cota cîștigătorilor, în creștere neîntreruptă : 1964—69,74 m; 1968—73,36 m ; 1972—75,50 m ; 1976—77,52 m.

DECATLON

Proba probelor masculine a revenit recordmanului mondial, americanul de 27 de ani Bruce Jenner, clasat pe locul



10 la J.O. din 1972. Cîştigătorul de atunci, sovieticul Avilov, a cucerit acum medalia de bronz.

În ceea ce priveşte performanţa, Jenner a împins-o pe cea maximă pînă la totalul formidabil de 8 618 puncte, cu rezultate parţiale foarte valoroase şi bine echilibrate la fiecare dintre cele 10 probe. S-ar putea ca aici să fie cheia succesului în decatlon : nu atît să ai una sau cîteva probe foarte tari, cît să nu ai absolut nici una mediocră ! În orice caz, organismul uman încă nu şi-a dezvăluit toate posibilităţile de multilateralitate.

VÎRSTA CAMPIONILOR

Am menţionat-o în dreptul fiecărei probe şi mai insistăm cu cîteva rînduri, date fiind discuţiile pe care le-a comportat această problemă în ultimul deceniu. Extinzîndu-se de la înot şi gimnastică, s-au făcut afirmaţii că vîrsta marilor performeri este în scădere şi la atletism.

Prezentăm, în sinteză, cifrele care reflectă situaţia la J.O. de la Montreal:

100 m	— 26
200 m	— 25
400 m	— 25
800 m	— 25
1 500 m	— 26
5 000 m	— 27
10 000 m	— 27
Maraton	— 26
110 m g	— 26
400 m g	— 21
3 000 m ob	— 30
20 km marş	— 24
Înălţime	— 20
Prăjină	— 26
Lungime	— 28
Triplu	— 31
Greutate	— 21
Disc	— 26
Suliţă	— 30
Ciocan	— 21
Decatlon	— 27

Simpla lecturare a cifrelor absolute, ca şi a mediei lor (25,6 ani), nu mai lasă loc la nici un fel de comentarii. Astăzi, nici un bărbat nu mai poate deveni campion olimpic la atletism înaintea vîrstei de 20 ani !

Aceasta înseamnă că nimeni nu-şi poate permite să înceapă pregătirea intensă, cu obiective de performanţă fixate, mai devreme de 14—15 ani. Pînă la această vîrstă, pregătirea atletică trebuie să se „rezume" la parcurgerea cu răbdare a tuturor treptelor din şcoala alergării, săriturii şi aruncării, la însuşirea corectă a tehnicii probelor, iar în competiţii şi campionate să se urmărească aprecierea frumuseţii execuţiei.

Dealtfel, aşa se procedează de mai mulţi ani în R. D. Germană, şi s-a văzut cu ce rezultate !

A XXI-A EDIȚIE A JOCURILOR OLIMPICE — MONTREAL '76

REZULTATELE ÎNTRECERILOR FINALE

ATLETISM

FEMININ

100 m (RO=11,0 RM=11,01)

1. Annegret Richter (R.F. Germania) 11,08
2. Renate Stecher (R.D.G.) 11,13
3. Inge Helten (R.F. Germania) 11,17
4. Raelene Boyle (Australia) 11,23
5. Evelyn Ashford (S.U.A.) 11,24
6. Chandra Cheeseborough (S.U.A.) 11,31

200 m (RO=22,40 RM=22,21)

1. Baerbel Eckert (R.D.G.) 22,37 RO
2. Annegret Richter (R.F. Germania) 22,39
3. Renate Stecher (R.D.G.) 22,47
4. Carila Bodendorf (R.D.G.) 22,64
5. Inge Helten (R.F. Germania) 22,68
6. Tatiana Prorocenko (U.R.S.S.) 23,03

400 m (RO=50,48 RM=49,77)

1. Irena Szewinska (Polonia) 49,29 RO RM
2. Christina Brehmer (R.D.G.) 50,51
3. Ellen Streidt (R.D.G.) 50.55
4. Pirjo Haggman (Finlanda) 50,56
5. Rosalyn Bryant (S.U.A.) 50,65
6. Shelia Ingram (S.U.A.) 50.90

800 m (RO=1 : 56,6 RM=1 : 57,5)

1. Tatiana Kazankina (U.R.S.S.) 1 : 54,94 RO RM
2. Nikolina Ștereva (Bulgaria) 1 : 55,42
3. Elfi Zinn (R.D.G.) 1 : 55,60
4. Anita Weiss (R.D.G.) 1 : 55,74
5. Svetlana Stîrkina (U.R.S.S.) 1 : 56,44
6. Svetla Zlateva (Bulgaria) 1 : 57,21

. . . . . .

8. Mariana Suman (România) 2 : 02,21

1 500 m (RO=4 : 01,4 RM=4 : 01,4)

1. Tatiana Kazankina (U.R.S.S.) 4 : 05,48
2. Gunhild Hoffmeister (R.D.G.) 4 : 06,2
3. Ulrike Klapezynski (R.D.G.) 4 : 06,09
4. Nikolina Ștereva (Bulgaria) 4 : 06,57
5. Liudmila Braghina (U.R.S.S.) 4 : 07,20
6. Gabriella Dorio (Italia) 4 : 07,27

100 m g (RO=12,59 RM=12,59)

1. Johanna Schaller (R.D.G.) 12,77
2. Tatiana Anisimova (U.R.S.S.) 12,78
3. Natallia Lebedeva (U.R.S.S.) 12,80
4. Gudrun Berend (R.D.G.) 12,82
5. Grazyna Rabsztyn (Polonia) 12,96
6. Esther Rot (Israel) 13,04
7. Valeria Ștefănescu (România) 13,35

4×100 m (RO=42,61 RM=42,51)

1. R.D.G. 42,55 RO
2. R.F. Germania 42,59
3. U.R.S.S. 43,09
4. Canada 43,17
5. Australia 43,18
6. Jamaica 43,24

4×400 m (RO=3 : 23,0 RM=3 : 23,0)

1. R.D.G. 3 : 19,23 RO RM
2. S.U.A. 3 : 22,81
3. U.R.S.S. 3 : 24,24
4. Australia 3 : 25,56
5. R.F. Germania 3 : 25,71
6. Finlanda 3 : 25,87

Înălțime (RO=1,92 RM=1,95)

1. Rosemarie Ackermann (R.D.G.) 1,93 RO
2. Sara Simeoni (Italia) 1,91
3. Iordanka Blagoeva (Bulgaria) 1,91
4. Maria Mracnova (Cehoslovacia) 1,89
5. Joni Huntley (S.U.A.) 1,89
6. Tatiana Șliahto (U.R.S.S.) 1,87

. . . . . .

8. Cornelia Popa (România) 1,87

Lungime (RO=6,82 RM=6,99)

1. Angela Voigt (R.D.G.) 6,72
2. Kathy McMillan (S.U.A.) 6,66
3. Lidia Alfeeva (U.R.S.S.) 6,60
4. Siegrun Siegl (R.D.G.) 6,59
5. Ildiko Szabo (Ungaria) 6,57
6. Jarmila Nygrynova (Cehoslovacia) 6,54

. . . . . .

8. Elena Vintilă (România) 6,38

Greutate (RO=21,03 RM=21,60)

1. Ivanka Kristova (Bulgaria) 21,16 RO
2. Nadejda Cijova (U.R.S.S.) 20,96
3. Helena Fibingerova (Cehoslovacia) 20,67
4. Marianne Adam (R.D.G.) 20,55
5. Ilona Schoknecht (R.D.G.) 20,54
6. Margitita Droese (R.D.G.) 19,79

Disc (RO=66,62 RM=70,50)

1. Evelin Schlaak (R.D.G.) 69,00 RO
2. Maria Vergova (Bulgaria) 67,30
3. Gabriele Hinzmann (R.D.G.) 66,84
4. Faina Melnik (U.R.S.S.) 66,40
5. Sabine Engel (R.D.G.) 65,88
6. Argentina Menis (România) 65,38

Suliță (RO=65,14 RM=67,22)

1. Ruth Fuchs (R.D.G.) 65,94 RO
2. Marion Becker (R.F. Germania) 64,70
3. Kathryn Schmidt (S.U.A.) 63,96
4. Jacqueline Hein (R.D.G.) 63,84
5. Sabine Sebrowski (R.D.G.) 63,08
6. Svetlana Babici (U.R.S.S.) 59,42

. . . . . .

11. Eva Zorgo (România) 55,60

Pentatlon

1. Siegrun Siegl (R.D.G.) 4 745
2. Christine Laser (R.D.G.) 4 745
3. Burglinde Pollak (R.D.G.) 4 740
4. Liudmilla Popovskaia (U.R.S.S.) 4 700
5. Nadejda Tkacenko (U.R.S.S.) 4 669
6. Diane Jones (Canada) 4 582

MASCULIN

100 m (RO=9,90 RM=9,90)

1. Hasely Crawford (Trinidad-Tobago) 10,06
2. Donald Quarrie (Jamaica) 10,08
3. Valeri Borzov (U.R.S.S.) 10,14
4. Harvey Glance (S.U.A.) 10,19
5. Gay a Abrahams (Panama) 10,25
6. John Jones (S.U.A.) 10,27

200 m (RO=19,78 RM=19,78)

1. Donald Quarrie(Jamaica) 20,23
2. Millard Hampton (S.U.A.) 20,29
3. Dwayne Evans (S.U.A.) 20,43
4. Pietro Mennea (Italia) 20,54
5. Ruy da Silva (Brazilia) 20,84
6. Bogdan Grzejszczak (Polonia) 20,91

400 m (RO=43,81 RM=43,81)

1. Alberto Juantorena (Cuba) 44,26
2. Fred Newhouse (S.U.A.) 44,40
3. Herman Frazier (S.U.A.) 44,95
4. Alfons Brijdenbach (Belgia) 45,04
5. Maxie Parks (S.U.A) 45,24
6. Richard Mitchell (Australia) 45,40

800 m (RO=1 : 44,3 RM=1 : 43,7)

1. Alberto Juantorena (Cuba) 1 : 43,50 RO RM
2. Ivo Vandamme (Belgia) 1 : 43,86
3. Richard Wohlhuter (S.U.A.) 1 : 44,12
4. Willi Wuelbeck (R. F. Germania) 1 : 45,26
5. Steven O'Vett (Marea Britanie) 1 : 45,44
6. Lucijano Susanj (Iugoslavia) 1 : 45,75

1 500 m (RO=3 : 34,9 RM=3 : 32,2)

1. John Walker (Noua Zeelandă) 3 : 39,17
2. Ivo Vandamme (Belgia) 3 : 39,27
3. Paul Wellmann (R. F. Germania) 3 : 39,33
4. Eamonn Coghlan (Irlanda) 3 : 39,51
5. Frank Clement (Marea Britanie) 3 : 39,65
6. Richard Wohlhuter (S.U.A.) 3 : 40,64

5 000 m (RO=13 : 20, 34 RM=13,13,0)

1. Lasse Viren (Finlanda) 13 : 24,76
2. Dick Quax (Noua Zeelandă) 13 : 25,16
3. Klaus-P Hilldebrand (R.F. Germania) 13 : 25,38
4. Rod Dixon (Noua Zeelandă) 13 : 25,50
5. Brendan Foster (Marea Britanie) 13 : 26,19
6. Willy Polleunis (Belgia) 13 : 26,99

10 000 m (RO=27 : 38,4 RM=27 : 30,8)

1. Lasse Viren (Finlanda) 27 : 40,38
2. Carlos Sousa Lopes (Portugalia) 27 : 45,17
3. Brendan Foster (Marea Britanie) 27 : 54,92
4. Antony Simmons (Marea Britanie) 27 : 56,26
5. Ilie Floroiu (România) 27 : 59,93
6. Mariano Harocisneros (Spania) 28 : 00,28

110 m g (RO=13,24 RM=13,24)

1. Guy Drut (Franța) 13,30
2. Alejandro Casanas (Cuba) 13,33
3. Willie Davenport (S.U.A.) 13,38
4. Charles Foster (S.U.A.) 13,41
5. Thomas Munkelt (R.D.G.) 13,44
6. James Owens (S.U.A.) 13,73

400 m g (RO=47,82 RM=47,82)

1. Edwin Moses (S.U.A.) 47,64 RO RM
2. Michael Shine (S.U.A.) 48,69
3. Evgheni Gavrilenko (U.R.S.S.) 49,45
4. Quentin Wheeler (S.U.A.) 49,86
5. Jose Jesus Carvalho (Portugalia) 49,94
6. Ianko Bratanov (Bulgaria) 50,03

3 000 m ob (RO=8 : 18,56 RM=8 : 09,8)

1. Anders Garderud (Suedia) 8 : 03,02 RO RM
2. Bronisla Malinowski (Polonia) 8:09,11
3. Frank Baumgartl (R.D.G.) 8 : 10,36
4. Tapio Kantanen (Finlanda) 8 : 12,60
5. Michael Karst (R.F. Germania) 8 :20,14
6. Evan Robertson (Noua Zeelandă) 8 : 21,08

20 km marș

1. Daniel Bautista (Mexic) 1.24 : 40,6
2. Hans Reimann (R.D.G.) 1.25 : 13,8
3. Peter Frenkel (R.D.G.) 1.25 : 29,4
4. Karl-Heinz Stadtmüller (R.D.G.) 1.26 : 50,6
5. Raul Gonzales (Mexic) 1.28 : 18,2
6. Anmando Zanbaldo (Italia) 1.28 : 25,2

Maraton

1. Waldemar Cierpinski (R.D.G.) 2.09 : 55,0 (cea mai bună performanță olimpică)
2. Frank Shorter (S.U.A.) 2.10 : 45,8
3. Karel Lismont (Belgia) 2.11 : 12,6
4. Donald Kardong (S.U.A.) 2.11 : 15,8
5. Lasse Viren (Finlanda) 2.13 : 10,8
6. Jerome Drayton (Canada) 2.13 : 30,0

4×100 m (RO=38,19 RM=38,19)

1. S.U.A. 38, 33
2. R.D.G. 38,66
3. U.R.S.S. 38,78
4. Polonia 38,83
5. Cuba 39,01
6. Italia 39,03

4×400 m (RO=2 : 56,11 RM=2 : 56,1)

1. S.U.A. 2 : 58,65
2. Polonia 3 : 01,43
3. R.D.G. 3 : 01,98
4. Canada 3 : 02,64
5. Jamaica 3 : 02,84
6. Trinidad-Tobago 3 : 03,46

Înălțime (RO=2,24 RM=2,30)

1. Jacek Wszola (Polonia) 2,25 RO
2. Greg Joy (Canada) 2,23
3. Dwight Stones (S.U.A.) 2,21
4. Serghei Budalov (U.R.S.S.) 2,21
5. Serghei Seniukov (U.R.S.S.) 2,18
6. Rodolfo Bergamo (Italia) 2,18

Lungime (RO=8,90 RM=8,90)

1. Arnie Robinson (S.U.A.) 8,35
2. Randy Williams (S.U.A.) 8,11
3. Frank Wartenberg (R.D.G.) 8,02
4. Jacques Rousseau (Franța) 8,00
5. Joao Carlos de Oliviera (Brazilia) 8,00
6. Nenad Stekic (Iugoslavia) 7,89

Triplusalt (RO=17,39 RM=17,89)

1. Viktor Saneev (U.R.S.S.) 17,29
2. James Butts (S.U.A.) 17,18
3. Joao Carlos de Oliviera (Brazilia) 16,90
4. Pedro Perez (Cuba) 16,81
5. Tommy Haynes (S.U.A.) 16,78
6. Wolfgang Kolmsee (R. F. Germania) 16,68

. . . . . .

8. Carol Corbu (România) 16,43

Prăjină (RO=5,50 RM=5,65)

1. Tadeusz Slusarski (Polonia) 5,50 ROE
2. Antti Kalliomaki (Finlanda) 5,50 ROE
3. David Roberts (S.U.A.) 5,50 ROE
4. Patrick Abada (Franța) 5,45
5. Wojciech Buciarski (Polonia) 5,45
6. Earl Bell (S.U.A.) 5,45

Greutate (RO=21,32 RM=21,82)

1. Udo Beyer (R.D.G.) 21,05
2. Evgheni Mironov (U.R.S.S.) 21,03
3. Aleksandr Barișnikov (U.R.S.S.) 21,00
4. Allan Feuerbach (S.U.A.) 20,55
5. Hans-Peter Gies (R.D.G.) 20,47
6. Geoffrey Capes (Marea Britanie) 20,36

Disc (RO=68,28 RM=69,08)

1. Mac Wilkins (S.U.A.) 67,50
2. Wolfgang Schmidt (R.D.G.) 66,22
3. John Powell (S.U.A.) 65,70
4. Norbert Thiede (R.D.G.) 64,30
5. Siegfried Pachale (R.D.G.) 64,24
6. Pentti Kahima (Finlanda) 63,12

Suliță (RO=90,48 RM=94,08)

1. Miklos Nemeth (Ungaria) 94,58 RO RM

2. Hannu Siitonen (Finlanda) 87,92
3. Gheorghe Megelea (România) 87,16
4. Piotr Bielczyk (Polonia) 86,50
5. Sam Colson (S.U.A.) 86,16
6. Vasili Erşov (U.R.S.S.) 85,26

Ciocan (RO=75,50 RM=79,30)

1. Iuri Sedih (U.R.S.S.) 77,52 RO
2. Aleksei Spiridonov (U.R.S.S.) 76,08
3. Anatoli Bondarciuk (U.R.S.S.) 75,48
4. Karl-Hans Riehm (R.F. Germania) 75,46
5. Walter Schmidt (R.F. Germania) 74,72
6. Jochen Sachse (R.D.G.) 74,30

Decatlon

1. Bruce Jenner (S.U.A.) 8 618 RO RM
2. Guido Kratschmer (R.F. Germania) 8 411
3. Nikolai Avilov (U.R.S.S.) 8 369
4. Raimo Pihl (Suedia) 8 218
5. Ryszard Skowronek (Polonia) 8 113
6. Siegfried Stark (R.D.G.) 8 048

BASCHET

FEMININ

1. U.R.S.S.
2. S.U.A.
3. Bulgaria
4. Cehoslovacia
5. Japonia
6. Canada

MASCULIN

1. S.U.A.
2. Iugoslavia
3. U.R.S.S.
4. Canada
5. Italia
6. Cehoslovacia

BOX

Categoria 48 kg

1. Jorge Hernandez (Cuba)
2. Byong Uk Li (R.P.D. Coreeană)
3—4. Payao Pooltarat (Thailanda)
3—4. Orlando Maldonado (Porto Rico)

Categoria 51 kg

1. Leo Randolph (S.U.A.)
2. Ramon Duvalon (Cuba)
3—4. David Torosian (U.R.S.S.)
3—4. Leszek Kosedowski (Polonia)

Categoria 54 kg

1. Yong Jo Gu (R.P.D. Coreeană)
2. Charles Mooney (S.U.A.)
3—4. Patrick Cowdell (Marea Britanie)
3—4. Viktor Rîbakov (U.R.S.S.)

Categoria 57 kg

1. Angel Herrera (Cuba)
2. Richard Nowakowski (Marea Britanie)
3—4. Leszek Kosedowski (Polonia)
3—4. Juan Paredes (Mexic)

Categoria 60 kg

1. Howard Davis (S.U.A.)
2. Simion Cuţov (România)
3—4. Vasili Solomin (U.R.S.S.)
3—4. Ace Rusevski (Iugoslavia)

Categoria 63 kg

1. Ray Leonard (S.U.A.)
2. Andres Aldama (Cuba)
3—4. Vladimir Kolev (Bulgaria)
3—4. Kazimier Szczerba (Polonia)

Categoria 67 kg

1. Jochen Bachfeld (Marea Britanie)
2. Pedro Gamarro (Venezuela)
3—4. Reinhard Skricek (R.F. Germania)

Categoria 71 kg

1. Jerzy Rybicki (Polonia)
2. Tadija Kacar (Iugoslavia)
3—4. Viktor Savcenko (U.R.S.S.)
3—4. Rolando Garbey (Cuba)

Categoria 75 kg

1. Michael Spinks (S.U.A.)
2. Rufat Rîskiev (U.R.S.S.)
3—4. Alec Năstac (România)
3—4. Luis Martinez (Cuba)

Categoria 81 kg

1. Leon Spinks (S.U.A.)
2. Sixto Soria (Cuba)
3—4. Costică Dafinoiu (România)
3—4. Janusz Gortat (Polonia)

Categoria +81 kg

1. Teofilo Stevenson (Cuba)
2. Mircea Simon (România)
3—4. Johnny Tate (S.U.A.)
3—4. Clarence Hill (Bermude)

CAIAC—CANOE

FEMININ

K 1 — 500 m

1. Carola Zirzow (R.D.G.)
2. Tatiana Korșunova (U.R.S.S.)
3. Klara Rajnai (Ungaria)
4. Ewa Kaminska (Polonia)
5. Maria Mihoreanu (România)
6. Anstazie Hajna (Cehoslovacia)

K 2 — 500 m

1. U.R.S.S. (Nina Gopova, Galina Krefft)
2. Ungaria (Anna Pfeiffer, Klara Rajnai)
3. R.D.G. (Barbel Koster, Carola Zirzow)
4. România (Nastasia Nichitov, Agafia Orlov)
5. R.F. Germania (Barbara Lewe-Pohlmann, Heide Wallbaum)
6. Polonia (Maria Kazanecka, Katarzyn Kulizak)

MASCULIN

K 1 — 500 m

1. Vasile Dîba (România)
2. Zoltan Sztanity (Ungaria)
3. Rudiger Helm (R.D.G.)
4. Herminio Menendez (Spania)
5. Grzegorz Sledziewski (Polonia)
6. Serghei Lizunov (U.R.S.S)

K 2 — 500 m

1. R.D.G. (Joachim Mattern, Bernd Olbricht)
2. U.R.S.S. (Serghei Nagornîi, Vladimir Romanovski)
3. România (Larion Serghei, Policarp Malîhin)
4. Spania (Jose Seguin, Guiller del Riego)
5. Ungaria (Jozsef Dema, Janos Ratkai)
6. Finlanda (Hannu Kojo, Kari Markkanen)

C 1 — 500 m

1. Aleksandr Rogov (U.R.S.S.)
2. John Wood (Canada)
3. Matija Ljubek (Iugoslavia)
4. Borislav Ananiev (Bulgaria)
5. Wilfried Stephan (R.D.G.)
6. Karoly Szegedi (Ungaria)

C 2 — 500 m

1. U.R.S.S. (Serghei Petrenko)
2. Polonia (Jerzy Opara, Andrzej Gronowicz)
3. Ungaria (Tamas Buday, Oszkar Frey)
4. România (Gheorghe Danielov, Gheorghe Simionov)
5. Franța (Francois Millot jr, Gerald Delacroix)
6. Bulgaria (Ivan Burtkin, Krassimi Kristov)

K 1 — 1 000 m

1. Rudinger Helm (R.D.G.)
2. Geza Csapo (Ungaria)
3. Vasile Dîba (România)
4. Oreste Perri (Italia)
5. Aleksandr Șaparenko (U.R.S.S.)
6. Berndt Andresson (Suedia)

K 2 — 1 000 m

1. U.R.S.S. (Serghei Nagornîi, Vladimir Romanovski)
2. R.D.G. (Joachim Mattern, Bernd Olbricht)
3. Ungaria (Zoltan Bako, Istvan Szabo)
4. Franța (Jean-Paul Hanquier, Alain Lebas)
5. Spania (Guiller del Riego, Jose Seguin)
6. Belgia (Jean-Pierre Burny, Paul Hoekstra)
7. România (Policarp Malîhin, Larion Serghei)

K 4 — 1 000 m

1. U.R.S.S.
2. Spania
3. R.D.G.
4. România (Nicușor Eșeanu, Vasile Simiocenco, Neculai Simiocenco, Mihai Zafiu)
5. Polonia
6. Norvegia

C 1 — 1 000 m

1. Matija Ljubek (Iugoslavia)
2. Vasili Urcenko (U.R.S.S.)
3. Talmas Wichmann (Ungaria)
4. Borislav Ananiev (Bulgaria)
5. Ivan Patzaichin (România)
6. Roland Iche (Franța)

C 2 — 1 000 m

1. U.R.S.S. (Serghei Petrenko, Aleksandr Vinogradov)

2. România (Gheorghe Danielov, Gheorghe Simionov)
3. Ungaria (Tamas Buday, Oszkar Frey)
4. Polonia (Jerzy Opara, Andrzej Gronowicz)
5. R.D.G. (Dettlef Bothe, Jurgen-Hans Tode)
6. Cehoslovacia (Jiri Ctvrtecka, Tomas Sach)

CANOTAJ ACADEMIC

FEMININ

Schif 1

1. Christine Scheiblich (R.D.G.)
2. Joan Lind (S.U.A.)
3. Elena Antonova (U.R.S.S.)
4. Rosiţa Spasova (Bulgaria)
5. Ingrid Muneke (Olanda)
6. Mariann Ambrus (Ungaria)

Schif 2 vîsle

1. Bulgaria
2. R.D.G.
3. U.R.S.S.
4. Norvegia
5. S.U.A.
6. Canada

Schif 2 rame

1. Bulgaria
2. R.D.G.
3. R.F. Germania
4. U.R.S.S.
5. Canada
6. România (Marlena Predescu, Marinela Maxim)

Schif 4+1 vîsle

1. R.D.G.
2. U.R.S.S.
3. România (Ioana Tudoran, Maria Micşa, Felicia Afrasiloaia, Elisabeta Lazar, Elena Giurcă)
4. Bulgaria
5. Cehoslovacia
6. Danemarca

Schif 4+1 rame

1. R.D.G.
2. Bulgaria
3. U.R.S.S.
4. România (Elena Oprea, Florica Petcu, Filigonia Tol, Aurelia Marinescu, Aneta Matei)
5. Olanda
6. S.U.A.

Schif 8+1 rame

1. R.D.G.
2. U.R.S.S.
3. S.U.A.
4. Canada
5. R.F. Germania
6. România (Elena Oprea, Florica Petcu, Filigonia Tol, Aurelia Marinescu, Georgeta Militaru, Iuliana Munteanu, Elena Avram, Marioara Constantin, Aneta Matei)

MASCULIN

Schif 1

1. Pertti Karppinen (Finlanda)
2. Peter Kolbe (R.F. Germania)
3. Joachim Dreifke (R.D.G.)
4. Sean Drea (Irlanda)
5. Nikolai Dovgan (U.R.S.S.)
6. Ricardo Ibarra (Argentina)

Schif 2 vîsle

1. Norvegia
2. Marea Britanie
3. R.D.G.
4. U.R.S.S.
5. R.F. Germania
6. Franţa

Schif 2 rame

1. R.D.G.
2. S.U.A.
3. R.F. Germania
4. Iugoslavia
5. Bulgaria
6. Cehoslovacia

Schif 2+1 rame

1. R.D.G.
2. U.R.S.S.
3. Cehoslovacia
4. Bulgaria
5. Italia
6. Polonia

Schif 4 vîsle

1. R.D.G.
2. U.R.S.S.
3. Cehoslovacia
4. R.F. Germania
5. Bulgaria
6. S.U.A.

Schif 4 rame

1. R.D.G.
2. Norvegia
3. U.R.S.S.
4. Noua Zeelandă
5. Canada
6. R.F. Germania

Schif 4+1 rame

1. U.R.S.S.
2. R.D.G.
3. R.F. Germania
4. Cehoslovacia
5. Bulgaria
6. Noua Zeelandă

Schif 8+1 rame

1. R.D.G.
2. Marea Britanie
3. Noua Zeelandă
4. R.F. Germania
5. Australia
6. Cehoslovacia

CICLISM

1 000 m contratimp

1. Klaus-Jurgen Grunke (R.D.G.) 1:05,927
2. Michel Vaarten (Belgia) 1:07,516
3. Niels Fredborg (Danemarca) 1:07,617
4. Janusz Kierzkowski (Polonia) 1:07,660
5. Eric Vermeulen (Franța) 1:07,846
6. Hans Michalsky (R. F. Germania) 1:07,878

Viteză

1. Anton Tkac (Cehoslovacia)
2. Daniel Morelon (Franța)
3. Hans-Jurgen Geschke (R.D.G.)
4. Dieter Berkmann (R.F. Germania)
5. Serghei Kravtsov (U.R.S.S.)
6. Yoshika Cho (Japonia)

4 000 m urmărire individuală

1. Gregor Braun (R.F. Germania)
2. Herman Ponsteen (Olanda)
3. Thomas Huschke (R.D.G.)
4. Vladimir Osokin (U.R.S.S.)
5. Orfeo Pizzoferrato (Italia)
6. Garry Sutton (Australia)

4 000 m urmărire pe echipe

1. R. F. Germania
2. U.R.S.S.
3. Marea Britanie
4. R.D.G.

Proba de șosea

1. Bernt Johansson (Suedia)
2. Giuseppe Martinelli (Italia)
3. Mieczysl Nowicki (Polonia)
4. Alfons de Wolf (Belgia)
5. Nikolai Gorelov (U.R.S.S.)
6. George Mount (S.U.A.)

100 km pe echipe

1. U.R.S.S. 2.08 : 53.0
2. Polonia 2.09:13,0
3. Danemarca 2.12:20,0
4. R.F. Germania 2.12:35,0
5. Cehoslovacia 2.12:56,0
6. Marea Britanie 2.13:10,0

CĂLĂRIE

Marele premiu de dresaj individual

1. Christine Stueckelberger (Elveția)
2. Harry Boldt (R.F. Germania)
3. Reiner dr. Klimke (R.F. Germania).
4. Gabriela Grillo (R.F. Germania)
5. Dorothy Morkis (S.U.A.)
6. Viktor Ugriumov (U.R.S.S.)

Marele premiu de dresaj pe echipe

1. R. F. Germania
2. Elveția
3. S.U.A.
4. U.R.S.S.
5. Canada
6. Danemarca

Concurs complet individual

1. Edmund Coffin (S.U.A.)
2. John Plumb (S.U.A.)
3. Karl Schultz (R. F. Germania)
4. Richard Meade (Marea Britanie)
5. Wayne Roycroft (Australia)
6. Gerard Sinnott (Irlanda)

Concurs complet pe echipe

1. S.U.A.
2. R. F. Germania
3. Australia
4. Italia
5. U.R.S.S.
6. Canada

Marele premiu pentru sărituri peste obstacole individual

1. Alwin Schockemoehle (R. F. Germania)

2. Michel Vaillancourt (Canada)
3. Francois Mathy (Belgia)
4. Debbie Johnsey (Marea Britanie)
5. Guy Creighton (Australia)
5. Marcel Rozier (Franța)
5. Frank Chapot (S.U.A.)
5. Hugo Simon (Austria)

Marele premiu al națiunilor

1. Franța
2. R. F. Germania
3. Belgia
4. S.U.A.
5. Canada
6. Spania

FOTBAL

1. R.D.G.
2. Polonia
3. U.R.S.S.
4. Brazilia

GIMNASTICĂ

FEMININ

Clasament pe echipe

1. U.R.S.S. (194,20+196,15) 390,35
2. România (192,70+194,45) 387,15
3. R.D.G. (191,60+193,50) 385,10
4. Ungaria (188,65+191,50) 380,15
5. Cehoslovacia (187,35+190,90) 378,25
6. S.U.A. (187,65+187,40) 375,05

Individual compus

1. Nadia Comăneci (România) 79,275
2. Nelli Kim (U.R.S.S.) 78,675
3. Ludmila Turișceva (U.R.S.S.) 78,626
4. Teodora Ungureanu (România) 78,375
5. Olga Korbut (U.R.S.S.) 78,025
6. Gitta Escher (R.D.G.) 77,750

. . . . . .

11. Mariana Constantin (România) 76,625

Sărituri

1. Nelli Kim (U.R.S.S.) 19,800
2. Ludmila Turișceva (U.R.S.S.) 19,650
2. Carola Dombeck (R.D.G.) 19,650
4. Nadia Comăneci (România) 19,625
5. Gitta Escher (R.D.G.) 19,550
6. Marta Egervari (Ungaria) 19,450

Paralele inegale

1. Nadia Comăneci (România) 20,00
2. Teodora Ungureanu (România) 19,800
3. Marta Egervari (Ungaria) 19,775
4. Marion Kische (R.D.G.) 19,750
5. Olga Korbut (U.R.S.S.) 19,300
6. Nelli Kim (U.R.S.S.) 19,225

Bîrnă

1. Nadia Comăneci (România) 19,950
2. Olga Korbut (U.R.S.S.) 19,725
3. Teodora Ungureanu (România) 19,700
4. Ludmila Turișceva (U.R.S.S.) 19,475
5. Angelika Hellmann (R.D.G.) 19,450
6. Gitta Escher (R.D.G.) 19,275

Sol

1. Nelli Kim (U.R.S.S.) 19,850
2. Ludmila Turișceva (U.R.S.S.) 19,825
3. Nadia Comăneci (România) 19,750
4. Anna Pohludkova (Cehoslovacia) 19,575
5. Marion Kische (R.D.G.) 19,475
6. Gitta Escher (R.D.G.) 19,450

MASCULIN

Clasament pe echipe

1. Japonia (286,30+290,55) 576,85.
2. U.R.S.S. (286,80+289,65) 576,45
3. R.D.G. (281,25+283,40) 564,65
4. Ungaria (280,65+283,80) 564,45
5. R.F. Germania (276,10+281,30) 557,40
6. România (276,50+280,80) 557,30

Individual compus

1. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) 116,650
2. Sawao Kato (Japonia) 115,650
3. Mitsuo Tsukahara (Japonia) 115,575
4. Aleksandr Ditiatin (U.R.S.S.) 115,525
5. Hiroshi Kajiyama (Japonia) 115,425
6. Andrzej Szajna (Polonia) 114,625

. . . 29. Nicolae Oprescu (România) 109,900 ; 32: Sorin Cepoi (România) 109,525 ; 36. Dănuț Grecu (România) 60,450

Sol

1. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) 19,450
2. Vladimir Marcenko (U.R.S.S.) 19,425
3. Peter Kormann (S.U.A.) 19,300
4. Roland Bruckner (R.D.G.) 19,275
5. Sawao Kato (Japonia) 19,250
6. Eizo Kemmotsu (Japonia) 19,100

Cal cu mînere

1. Zoltan Magyar (Ungaria) 19,700
2. Eizo Kemmotsu (Japonia) 19,575
3. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) 19,525

3. Michael Nikolay (R.D.G.) 19,525
5. Sawao Kato (Japonia) 19,400
6. Alexandr Ditiatin (U.R.S.S.) 19,350

Inele

1. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) 19,650
2. Alexandr Ditiatin (U.R.S.S.) 19,550
3. Dănuț Grecu (România) 19,500
4. Ferenc Donath (Ungaria) 19,200
5. Eizo Kemmotsu (Japonia) 19,175
6. Sawao Kato (Japonia) 19,125

Sărituri

1. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) 19,450
2. Mitsuo Tsukahara (Japonia) 19,375
3. Hiroshi Kajiyama (Japonia) 19,275
4. Dănuț Grecu (România) 19,200
5. Zoltan Magyar (Ungaria) 19,150
5. Imre Molnar (Ungaria) 19,150

Paralele

1. Sawao Kato (Japonia) 19,675
2. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) 19,500
3. Mitsuo Tsukahara (Japonia) 19,475
4. Bernd Jäger (R.D.G.) 19,200
5. Miloslav Netusil (Cehoslovacia) 19,125
6. Andrzej Szajna (Polonia) 18,950

Bară fixă

1. Mitsuo Tsukahara (Japonia) 19,675
2. Eizo Kemmotsu (Japonia) 19,500
3. Eberhard Gienger (R.F. Germania) 19,475
3. Henri Boerio (Franța) 19,475
5. Ghennadi Krîsin (U.R.S.S.) 19,250
6. Ferenc Donath (Ungaria) 19,200

HALTERE

Categoria 52 kg (RO= RM=242,5 kg)

1. Aleksandr Voronin (U.R.S.S.) 242,5 RO
2. Gyorgy Koszegi (Ungaria) 237,5
3. Mohammad Nassiri (Iran) 235,0
4. Masatomo Takeuchi (Japonia) 232,5
5. Francisco Casamayor (Cuba) 227,5
6. Ștefan Leletko (Polonia) 220,0

Categoria 56 kg (RO= RM=260,0 kg)

1. Norair Nurikian (Bulgaria) 262,5 RO RM
2. Grzegorz Cziura (Polonia) 252,5
3. Kenkichi Ando (Japonia) 250,0
4. Leszek Skorupa (Polonia) 250,0
5. Imre Földi (Ungaria) 245,0
6. Bernhard Bachfisch (R.F. Germania) 242,5

Categoria 60 kg (RO= RM=287,5 kg)

1. Nikolai Kolesnikov (U.R.S.S.) 285,0 RO
2. Georgi Todorov (Bulgaria) 280,0
3. Kazumasa Hirai (Japonia) 275,0
4. Takashi Saito (Japonia) 262,5
5. Edward Weitz (Israel) 262,5
6. Davoud Maleki (Iran) 260,0

Categoria 67,5 kg (RO= RM=312,5 kg)

1. Zbigniew Kaczmarek (Polonia) 307,5
2. Piotr Korol (U.R.S.S.) 305,0
3. Daniel Senet (Franța) 300,0
4. Kazimierz Czarnecki (Polonia) 295,0
5. Günter Ambrass (R.D.G.) 295,0
6. Yatsuo Shimaya (Japonia) 292,5

Categoria 75 kg (RO= RM=345,0 kg)

1. Iordan Mitkov (Bulgaria) 335,0 RO
2. Vartan Militosian (U.R.S.S.) 330,0
3. Peter Wenzel (R.D.G.) 327,5
4. Wolfgang Hubner (R.D.G.) 320,0
5. Arvo Ala-Ponttio (Finlanda) 315,0
6. Andras Stark (Ungaria) 315,0

Categoria 82,5 kg (RO= RM=375,5 kg)

1. Valeri Șari (U.R.S.S.) 365,0 RO
2. Blagoi Blagoev (Bulgaria) 362,5
3. Trendofil Stoicev (Bulgaria) 360,0
4. Peter Beczako (Ungaria) 345,0
5. Nicolaos Iliadis (Grecia) 340,0
6. Juhani Avellan (Finlanda) 330,0

Categoria 90 kg (RO= RM=400,0 kg)

1. David Rigert (U.R.S.S.) 382,5 RO
2. Lee James (S.U.A.) 362,5
3. Atanas Șopov (Bulgaria) 360,0
4. Philip Grippaldi (S.U.A.) 355,0
5. Gyorgy Rehus (Ungaria) 350,0
6. Peter Petzold (R.D.G.) 345,0

Categoria 110 kg (RO= RM=417,5 kg)

1. Valentin Hristov (Bulgaria) 400,0 RO
2. Iuri Zaițev (U.R.S.S.) 385,0
3. Krastio Semerdjiev (Bulgaria) 385,0
4. Tadeusz Rutkowski (Polonia) 377,5
5. Pierre Gourrier (Franța) 372,5
6. Jurgen Ciezki (R.D.G.) 372,5

Categoria +110 kg (RO= RM=442,5 kg)

1. Vasili Alekseev (U.R.S.S.) 440,0 RO
2. Gerd Bonk (R.D.G.) 405,0
3. Helmut Losch (R.D.G.) 387,5
4. Jan Nagy (Cehoslovacia) 387,5
5. Bruce Wilhelm (S.U.A.) 387,5
6. Gerardo Fernandez (Cuba) 365,0

HANDBAL

FEMININ

1. U.R.S.S. 10 p
2. R.D.G. 7 p
3. Ungaria 7 p
4. România 4 p
5. Japonia 2 p
6. Canada 0 p

MASCULIN

1. U.R.S.S.
2. România
3. Polonia
4. R. F. Germania
5. Iugoslavia
6. Ungaria

HOCHEI PE IARBĂ

1. Noua Zeelandă
2. Australia
3. Pakistan
4. Olanda
5. R.F. Germania
6. Spania

IAHTING

Clasa „Soling"

1. Danemarca
2. S.U.A.
3. R.D.G.
4. U.R.S.S.
5. Olanda
6. R. F. Germania

Clasa „Flying dutchman"

1. R. F. Germania
2. Marea Britanie
3. Brazilia
4. Canada
5. U.R.S.S.
6. S.U.A.

Clasa „Tempest"

1. Suedia
2. U.R.S.S.
3. S.U.A.
4. R. F. Germania
5. Italia
6. Danemarca

Clasa „Finn"

1. Jochen Shumann (R.D.G.)
2. Andrei Balașov (U.R.S.S.)
3. John Bertrand (Australia)
4. Claudio Biekarck (Brazilia)
5. Kent Carlson (Suedia)
6. Anastas Boudouris (Grecia)

Clasa „Tornado"

1. Marea Britanie
2. S.U.A.
3. R. F. Germania
4. Australia
5. Suedia
6. Elveția

Clasa „470"

1. R. F. Germania
2. Spania
3. Australia
4. U.R.S.S.
5. Noua Zeelandă
6. Marea Britanie

JUDO

Categoria 63 kg

1. Hector Rodriguez (Cuba)
2. Eunkyung Chang (Coreea de Sud)
3—4. Felice Mariani (Italia)
3—4. Jozef Tuncsik (Ungaria)

Categoria 70 kg

1. Vladimir Nevzorov (U.R.S.S.)
2. Koji Kuramoto (Japonia)
3—4. Patrick Vial (Franța)
3—4. Marian Tallaj (Polonia)

Categoria 80 kg

1. Isamu Sonoda (Japonia)
2. Valeri Dvoinikov (U.R.S.S.)
3—4. Slavko Obadov (Iugoslavia)
3—4. Youngchul Park (Coreea de Sud)

Categoria 93 kg

1. Kazuhiro Ninomiya (Japonia)
2. Ramaz Harșiladze (U.R.S.S.)
3—4. David Starbrook (Marea Britanie)
3—4. Juerg Roethlisberger (Elveția)

Categoria +93 kg

1. Serghei Novikov (U.R.S.S.)
2. Günther Neureuther (R. F. Germania)
3—4. Sumio Endo (Japonia)
3—4. Allen Coage (S.U.A.)

Toate categoriile

1. Haruki Uemura (Japonia)
2. Keith Remfry (Marea Britanie)
3—4. Șota Ciocișvili (U.R.S.S.)
3—4. Jeaki Cho (Coreea de Sud)

LUPTE LIBERE

Categoria 48 kg

1. Hasan Isaev (Bulgaria)
2. Roman Dnitriev (U.R.S.S.)
3. Akira Kudo (Japonia)
4. Gombo Khishigbaatar (Mongolia)
5. Hwa-Kyung Kim (Coreea de Sud)
6. Yong Nam Li (R.P.D. Coreeană)

Categoria 52 kg

1. Yuji Takada (Japonia)
2. Aleksandr Ivanov (U.R.S.S.)
3. Hae-Sup Jeon (Coreea de Sud)
4. Henrik Gal (Ungaria)
5. Nermedin Selimov (Bulgaria)
6. Wladysla Stecyk (Polonia)

Categoria 57 kg

1. Vladimir Umin (U.R.S.S.)
2. Hans-Dieter Bruchert (R.D.G.)
3. Masao Arai (Japonia)
4. Mikho Dukov (Bulgaria)
5. Ramezan Kheder (Iran)
6. Migd Khoilogdorj (Mongolia)

Categoria 62 kg

1. Jung-Mo Yang (Coreea de Sud)
2. Zevag Oidov (Mongolia)
3. Gene Davis (S.U.A.)
4. Fashandi-Farahvashi (Iran)
5. Ivan Iankov (Bulgaria)
6. Serghei Timofeev (U.R.S.S.)

Categoria 68 kg

1. Pavel Pinigin (U.R.S.S.)
2. Lloyd Keaser (S.U.A.)
3. Yasaburo Sugawara (Japonia)
4. Doncio Jekov (Bulgaria)
5. Jose Ramos (Cuba)
6. Tsedendemba Natsagdorj (Mongolia)

Categoria 74 kg

1. Jiichiro Date (Japonia)
2. Mansour Barzegar (Iran)
3. Stanley Dziedzic (S.U.A.)
4. Ruslan Ashuraliev (U.R.S.S.)
5. Marin Pîrcălabu (România)
6. Fred Hempel (R.D.G.)

Categoria 82 kg

1. John Peterson (S.U.A.)
2. Viktor Novojilov (U.R.S.S.)
3. Adolf Seger (R. F. Germania)
4. Mehmet Uzun (Turcia)
5. Ismail Abilov (Bulgaria)
6. Henryk Mazur (Polonia)

Categoria 90 kg

1. Levan Tediașvili (U.R.S.S.)
2. Benjamin Peterson (S.U.A.)
3. Stelică Morcov (România)
4. Horst Stottmeister (R.D.G.)
5. Terry Paice (Canada)
6. Pawel Kurczewski (Polonia)

Categoria 100 kg

1. Ivan Iarîghin (U.R.S.S.)
2. Russell Hellickson (S.U.A.)
3. Dimo Kostov (Bulgaria)
4. Petr Drozda (Cehoslovacia)
5. Khorloo Baianmunkh (Mongolia)
6. Kazuo Shimizu (Japonia)

Categoria +100 kg

1. Soslan Andiev (U.R.S.S.)
2. Jozsef Balla (Ungaria)
3. Ladislau Simon (România)
4. Roland Gehrke (R.D.G.)
5. Nikola Dinev (Bulgaria)
6. Yorihide Isogai (Japonia)

LUPTE GRECO-ROMANE

Categoria 48 kg

1. Aleksei Șumakov (U.R.S.S.)
2. Gheorghe Berceanu (România)
3. Ștefan Aghelov (Bulgaria)
4. Yoshite Moriwaki (Japonia)
5. Dietmar Hinz (R.D.G.)
6. Mitchell Kawasaki (Canada)

Categoria 52 kg

1. Vitali Konstantinov (U.R.S.S.)
2. Nicu Gingă (România)
3. Koichiro Hirayama (Japonia)
4. Rolf Krauss (R. F. Germania)
5. Lajos Racz (Ungaria)
6. Morad-Ali Shirani (Iran)

Categoria 57 kg

1. Pertti Ukkola (Finlanda)
2. Ivan Frgic (Iugoslavia)
3. Farhat Mustafin (U.R.S.S.)
4. Yoshima Suga (Japonia)
5. Mihai Boțilă (România)
6. Krasimir Ștefanov (Bulgaria)

Categoria 62 kg

1. Kazimir Lipien (Polonia)
2. Nelson Davidian (U.R.S.S.)
3. Laszlo Reczi (Ungaria)
4. Teruhiko Mijahara (Japonia)
5. Ion Păun (România)
6. Pakka Hjelt (Finlanda)

Categoria 68 kg

1. Suren Nalbandian (U.R.S.S.)
2. Ştefan Rusu (România)
3. Heinz-Hellmut Wehling (R.D.G.)
4. Lars Skiold (Suedia)
5. Andrzej Supron (Polonia)
6. Manfred Schöndorfer (R. F. Germania)

Categoria 74 kg

1. Anatoli Bîkov (U.R.S.S.)
2. Vitezslav Maicha (Cehoslovacia)
3. Karlheinz Helbing (R.F. Germania)
4. Mikko Huhtala (Finlanda)
5. Klaus-Dieter Gopfert (R.D.G.)
6. Gheorghe Ciobotaru (România)

Categoria 82 kg

1. Momir Petkovic (Iugoslavia)
2. Vladimir Ceboksarov (U.R.S.S.)
3. Ivan Kolev (Bulgaria)
4. Leif Andersson (Suedia)
5. Miroslav Janota (Cehoslovacia)
6. Kazuhiro Takanishi (Japonia)

Categoria 90 kg

1. Valeri Razanţev (U.R.S.S.)
2. Stoian Ivanov (Bulgaria)
3. Czeslaw Kwiecinski (Polonia)
4. Darko Nisavic (Iugoslavia)
5. Frank Andersson (Suedia)
6. Istvan Sellyei (Ungaria)

Categoria 100 kg

1. Nikolai Bolboşin (U.R.S.S.)
2. Kamen Goranov (Bulgaria)
3. Andrzej Skrzylewski (Polonia)
4. Brad Rheingans (S.U.A.)
5. Tore Hem (Norvegia)
6. Heinz Schafer (R.F. Germania)

Categoria +100 kg

1. Aleksandr Kolcinski (U.R.S.S.)
2. Aleksandr Tomov (Bulgaria)
3. Roman Codreanu (România)
4. Henryk Tomanek (Polonia)
5. William Lee (S.U.A.)
6. Janos Rovnyai (Ungaria)

NATAŢIE

FEMININ

100 m liber (RO=55,81 RM=55,73)

1. Kornelia Ender (R.D.G.) 55,65 RM
2. Petra Priemer (R.D.G.) 56,49
3. Enith Brigitha (Olanda) 56,65
4. Kim Peyton (S.U.A.) 56,81
5. Shirley Babashoff (S.U.A.) 56,95
6. Claudia Hempel (R.D.G.) 56,00

200 m liber (RO=2:01,54 RM=1:59,78)

1. Kornelia Ender (R.D.G.) 1:59,26 RM
2. Shirley Babashoff (S.U.A.) 2:01,22
3. Enith Brigitha (Olanda) 2:01,40
4. Annelies Maas (Olanda) 2:02,56
5. Gail Amundrud (Canada) 2:03,32
6. Jennifer Hooker (S.U.A.) 2:04,20

400 m liber (RO=4:15,71 RM=4:11,69)

1. Petra Thumer (R.D.G.) 4:09,89 RM
2. Shirley Babashoff (S.U.A.) 4:10,46
3. Shannon Smith (Canada) 4:14,60
4. Rebecca Perrott (Noua Zeelandă) 4:14,76
5. Kathy Heddy (S.U.A.) 4:15,50
6. Brenda Borgh (S.U.A.) 4:17,43

800 m liber (RO=8:46,58 RM=8:39,63)

1. Petra Thumer (R.D.G.) 8:37,14 RM
2. Shirley Babashoff (S.U.A.) 8:37,59
3. Wendy Weinberg (S.U.A.) 8:42,60
4. Rosemary Milgate (Australia) 8:47,21
5. Nicole Kramer (S.U.A.) 8:47,33
6. Shannon Smith (Canada) 8:48,15

100 m spate (RO=1:02,39 RM=1:01,51)

1. Ulrike Richter (R.D.G.) 1:01,83 RO
2. Birgit Treiber (R.D.G.) 1:03,41
3. Nanci Garapick (Canada) 1:03,71
4. Wendy Hogg (Canada) 1:03,93
5. Cheryl Gibson (Canada) 1:05,16
6. Nadejda Stavko (U.R.S.S.) 1:05,19

200 m spate (RO=2:16,49 RM=2:12,47)

1. Ulrike Richter (R.D.G.) 2:13,43 RO
2. Birgit Treiber (R.D.G.) 2:14,97
3. Nancy Garapick (Canada) 2:15,60
4. Nadejda Stavko (U.R.S.S.) 2:16,28
5. Melissa Belote (S.U.A.) 2:17,27
6. Antje Stille (R.D.G.) 2:17,55

100 m bras (RO= 1:10,86 RM=1:10,86)

1. Hannelore Anke (R.D.G.) 1:11,16
2. Liubov Rusanova U.R.S.S.) 1:13,04

3. Marina Koșevaia (U.R.S.S.) 1:13,30
4. Carola Nitschke (R.D.G.) 1:13,33
5. Gabriele Askamp (R. F. Germania) 1:14,15
6. Marina Iurcenia (U.R.S.S.) 1:14,17

200 m bras (RO=2:35,14 RM=2:34,99)

1. Marina Koșevaia (U.R.S.S.) 2:33,35 RM
2. Marina Iurcenia (U.R.S.S.) 2:36,08
3. Liubov Rusanova (U.R.S.S.) 2:36,22
4. Hannelore Anke (R.D.G.) 2:36,49
5. Karla Linke (R.D.G.) 2:36,97
6. Carola Nitschke (R.D.G.) 2:38,27

100 m fluture (RO=1:01,03 RM=1:00,13)

1. Kornelia Ender (R.D.G.) 1:00,13 RME
2. Andrea Pollack (R.D.G.) 1:00,98
3. Wendy Boglioli (S.U.A.) 1:01,17
4. Camille Wright (S.U.A.) 1:01,41
5. Rosemarie Gabriel (R.D.G.) 1:01,56
6. Wendy Quirk (Canada) 1:01,75

200 m fluture (RO=2:11,56 RM=2:11,22)

1. Andrea Pollack (R.D.G.) 2:11,41 RO
2. Ulrike Tauber (R.D.G.) 2:12,50
3. Rosemarie Gabriel (R.D.G.) 2:12,86
4. Karen Thornton (S.U.A.) 2:12,90
5. Wendy Quirk (Canada) 2:13,68
6. Cheryl Gibson (Canada) 2:13,91

400 m mixt (RO=4:51,24 RM=4:48,79)

1. Ulrike Tauber (R.D.G.) 4:42,77 RM
2. Cheryl Gibson (Canada) 4:48,10
3. Becky Smith (Canada) 4:50,48
4. Birgit Treiber (R.D.G.) 4:52,40
5. Sabine Kahle (R.D.G.) 4:53,50
6. Donnalee Wennerstrom (S.U.A.) 4:55,34

4×100 m liber (RO=3:48,95 RM=3:48,80)

1. S.U.A. 3:44,82 RM
2. R.D.G. 3:45,50
3. Canada 3:48,81
4. Olanda 3:51,67
5. U.R.S.S. 3:52,69
6. Franța 3:56,73

4×100 m mixt (RO=4:13,98 RM=4:13,41)

1. R.D.G. 4:07,95 RM
2. S.U.A. 4:14,55
3. Canada 4:15,22
4. U.R.S.S. 4:16,05
5. Olanda 4:19,93
6. Marea Britanie 4:23,25

Sărituri de la trambulină

1. Jennifer Chandler (S.U.A.) 506,19
2. Christa Kohler (R.D.G.) 469,41
3. Cynthia McIngvale (S.U.A.) 466,83
4. Heidi Ramlow (R.D.G.) 462,15
5. Karin Guthke (R.D.G.) 459,81
6. Olga Dmitrieva (U.R.S.S.) 432,24

Sărituri de la platformă

1. Elena Vaițekhovskaia (U.R.S.S.) 406,59
2. Ulrika Knape (Suedia) 402,60
3. Deborah Wilson (S.U.A.) 401,07
4. Irina Kalinina (U.R.S.S.) 398,67
5. Cindy Shatto (Canada) 389,58
6. Teri York (Canada) 378,39

MASCULIN

100 m liber (RO=50,39 RM=50,39)

1. Jim Montgomery (S.U.A.) 49,99 RM
2. Jack Babashoff (S.U.A.) 50,81
3. Peter Nocke (R.F. Germania) 51,31
4. Klaus Steinbach (R. F. Germania) 51,68
5. Marcello Guarducci (Italia) 51,70
6. Joe Bottom (S.U.A.) 51,79

200 m liber (RO=1:50,93 RM=1:50,32)

1. Bruce Furniss (S.U.A.) 1:50,29 RM
2. John Naber (S.U.A.) 1:50,50
3. Jim Montgomery (S.U.A.) 1:50,58
4. Andrei Krîlov (U.R.S.S.) 1:50,73
5. Klaus Steinbach (R. F. Germania) 1:51,09
6. Peter Nocke (R.F. Germania) 1:51,71

400 m liber (RO=3:55,24 RM=3:53,08)

1. Brian Goodell (S.U.A.) 3:51,93 RM
2. Tim Shaw (S.U.A.) 3:52,54
3. Vladimir Raskatov (U.R.S.S.) 3:55,76
4. Djan g. Madruga (Brazilia) 3:57,18
5. Stephen Holland (Australia) 3:57,59
6. Sandor Nagy (Ungaria) 3:57,81

1 500 m liber (RO=15:20,74 RM=15:06,66)

1. Brian Goodell (S.U.A.) 15:02,40 RM
2. Bobby Hackett (S.U.A.) 15:03,91
3. Stephen Holland (Australia) 15:04,66
4. Djan g. Madruga (Brazilia) 15:19,84
5. Vladimir Salnikov (U.R.S.S.) 15:29,45
6. Max Metzker (Australia) 15:31,53

100 m spate (RO=56, 19 RM=56,19)

1. John Naber (S.U.A.) 55,49 RM
2. Peter Rocca (S.U.A.) 56,34
3. Roland Matthes (R.D.G.) 57,22
4. Carlos Berrocal (Porto Rico) 57,28
5. Lutz Wanja (R.D.G.) 57,49
6. Bob Jackson (S.U.A.) 57,69

200 m spate (RO=2:02,01 RM=2:00,64)

1. John Neber (S.U.A.) 1:59,19 RM
2. Peter Rocca (S.U.A.) 2:00,55
3. Dan Harrigan (S.U.A.) 2:01,35
4. Mark Tonelli (Australia) 2:03,17
5. Mark Kerry (Australia) 2:04,07
6. Miloslav Rolko (Cehoslovacia) 2:05,81

100 m bras (RO=1:03,62 RM=1:03,62)

1. John Hencken (S.U.A.) 1:03,11 RM
2. David Wilkie (Marea Britanie) 1:03,43
3. Arvidas Iuozaytis (U.R.S.S.) 1:04,23
4. Graham Smith (Canada) 1:04,26
5. Giorgio Lalle (Italia) 1:04,37
6. Walter Kusch (R.F. Germania) 1:04,38

200 m bras (RO=2:18,29 RM=2:18,21)

1. David Wilkie (Marea Britanie) 2:15,11 RM
2. John Hencken (S.U.A.) 2:17,26
3. Rick Colella (S.U.A.) 2:19,20
4. Graham Smith (Canada) 2:19,42
5. Charles Keating (S.U.A.) 2:20,79
6. Arvidas Iuozaytis (U.R.S.S.) 2:21,87

100 m fluture (RO=54, 27 RM=54,27)

1. Matt Vogel (S.U.A.) 54,35
2. Joe Bottom (S.U.A.) 54,50
3. Gary Hall (S.U.A.) 54,65
4. Roger Pyttel (R.D.G.) 55,09
5. Roland Matthes (R.D.G.) 55,11
6. Clay Evans (Canada) 55,81

200 m fluture (RO=2:00,24 RM=1:59,63)

1. Mike Bruner (S.U.A.) 1:59,23 RM
2. Steven Gregg (S.U.A.) 1:59,54
3. Bill Forrester (S.U.A.) 1:59,96
4. Roger Pyttel (R.D.G.) 2:00,02
5. Michael Kraus (R. F. Germania) 2:00,46
6. Brian Brinkley (Marea Britanie) 2:01,49

400 m mixt (RO=4:27,15 RM=4:26,00)

1. Rod Strachan (S.U.A.) 4:23,68 RM
2. Tim McKee (S.U.A.) 4:24,62
3. Andrei Smirnov (U.R.S.S.) 4:26,90
4. Andras Hargitay (Ungaria) 4:27,13
5. Graham Smith (Canada) 4:28,64
6. Steve Furniss (S.U.A.) 4:29,23

4×200 m liber (RO=7:30,33 RM=7:30,33)

1. S.U.A. 7:23,22 RM
2. U.R.S.S. 7:27,97
3. Marea Britanie 7:32,11
4. R.F. Germania 7:32,27
5. R.D.G. 7:38,92
6. Olanda 7:42,56

4×100 m mixt (RO=3:47,28 RM=3:47,28)

1. S.U.A. 3:42,22 RM
2. Canada 3:45,94
3. R.F. Germania 3:47,29
4. Marea Britanie 3:49,56
5. U.R.S.S. 3:49,90
6. Australia 3:51,54

Sărituri de la trambulină

1. Philip Boggs (S.U.A.) 619,05
2. Franco Cagnotto (Italia) 570,48
3. Aleksandr Kozenkov (U.R.S.S.) 567,24
4. Falk Hoffmann (R.D.G.) 553,53
5. Robert Cragg (S.U.A.) 548,19
6. Gregory Louganis (S.U.A.) 528,96

Sărituri de la platformă

1. Klaus Dibiasi (Italia) 600,51
2. Gregory Louganis (S.U.A.) 576,99
3. Vladimir Aleinik (U.R.S.S.) 548,61
4. Kent Vosler (S.U.A.) 544,14
5. Patrick Moore (S.U.A.) 538,17
6. Falk Hoffmann (R.D.G.) 531,60

Polo pe apă

1. Ungaria
2. Italia
3. Olanda
4. România
5. Iugoslavia
6. R. F. Germania

PENTATLON MODERN

Individual

1. Janusz Pyciak-Peciak (Polonia) 5 520
2. Pavel Lednev (U.R.S.S.) 5 485
3. Jan Bartu (Cehoslovacia) 5 466
4. Daniele Masala (Italia) 5 433
5. Adrian Parker (Marea Britanie) 5 298
6. John Fitzgerald (S.U.A.) 5 286

Echipe

1. Marea Britanie 15 559
2. Cehoslovacia 15 451
3. Ungaria 15.395
4. Polonia 15 343
5. S.U.A. 15 285
6. Italia 15 031

SCRIMĂ

Floretă individual

1. Ildiko Schwarczenberger (Ungaria)
2. Brigitte Dumont (Franța)
3. Maria Consolata Collino (Italia)
4. Ildiko Bobis (Ungaria)
5. Elena Belova (U.R.S.S.)
6. Cornelia Hanisch (R. F. Germania)

Floretă echipe

1. U.R.S.S.
2. Franța
3. Ungaria
4. R. F. Germania

MASCULIN

Floretă individual

1. Bernard Talvard (Franța)
2. Aleksandr Romankov (U.R.S.S.)
3. Gregory Benko (Australia)
4. Frederic Pietruska (Franța)
5. Vasili Stankovici (U.R.S.S.)
6. Fabio Zotto (Italia)

Sabie individual

1. Viktor Krovopuskov (U.R.S.S.)
2. Vladimir Nazlîmov (U.R.S.S.)
3. Viktor Sidiak (U.R.S.S.)
4. Mario Montano (Italia)
5. Michele Maffei (Italia)
6. Ioan Pop (România)

Spadă individual

1. Gyozo Kulcsar (Ungaria)
2. Alexander Pusch (R. F. Germania)
3. Jerzy Janikowski (Polonia)
4. Istvan Osztrics (Ungaria)
5. Jurgen Hehn (R. F. Germania)
6. Rolf Edling (Suedia)

Floretă echipe

1. R. F. Germania
2. Italia
3. Franța
4. U.R.S.S.

Sabie echipe

1. U.R.S.S.
2. Italia
3. România (Dan Irimiciuc, Ioan Pop, Marin Mustață, Cornel Marin)
4. Ungaria

Spadă echipe

1. Suedia
2. R. F. Germania
3. Elveția
4. Ungaria
5. U.R.S.S.
6. România

TIR

Pistol liber (RO=567 RM=572)

1. Uwe Potteck (R.D.G.) 573 RM
2. Harald Vollmar (R.D.G.) 567
3. Rudolf Dollinger (Austria) 562
4. Heinz Mertel (R. F. Germania) 560
5. Ragnar Stanaker (Suedia) 559
6. Vilcenzo Tondo (Italia) 559

. . . . . .

34. Dan Iuga (România) 539

Armă liberă calibru redus poziția culcat (RO=599 RM=599)

1. Karlheinz Smieszek (R. F. Germania) 599
2. Ulrich Lind (R. F. Germania) 597
3. Ghenadi Luşcikov (U.R.S.S.) 595
4. Anton Mueller (Elveția) 595
5. Walter Frescura (Italia) 594
6. Arne Sorensen (Canada) 593

. . . . . .

28. Gheorghe Vasilescu (România) 589
68. Nicolae Rotaru (România) 580

Armă liberă calibru redus 3 poziții (RO=1 167 RM=1 167)

1. Lanny Bassham (S.U.A.) 1 162
2. Margaret Murdock (S.U.A.) 1 162
3. Werner Seibold (R. F. Germania) 1 160
4. Srecko Pejovic (Iugoslavia) 1 156
5. Sven Johansson (Suedia) 1 152
6. Ho Jun Li (R.P.D. Coreeană) 1 152

. . . . . .

17. Nicolae Rotaru (România) 1 141
35. Ștefan Kaban (România) 1 129

Pistol viteză (RO=597 RM=598)

1. Norbert Klaar (R.D.G.) 597 RO
2. Jurgen Wiefel (R.D.G.) 596

3. Roberto Ferraris (Italia) 595
4. Afanasi Kuzmin (U.R.S.S.) 595
5. Ion Corneliu (România) 595
6. Erwin Glock (R. F. Germania) 594

. . . . . .

8. Marin Stan (România) 594

Talere aruncate din șanț
(RO=199 RM=199)

1. Donald Haldeman (S.U.A.) 190
2. Armando Silva Marques (Portugalia) 189
3. Ubaldesc Baldi (Italia) 189
4. Burckhardt Hoppe (R.D.G.) 186
5. Aleksandr Androșkin (U.R.S.S.) 185
6. Adam Smelczynski (Polonia) 183

Talere aruncate din turn
(RO=198 RM=200)

1. Josek Panacek (Cehoslovacia) 198
2. Eric Swinkels (Olanda) 198
3. Wieslaw Gawlikowski (Polonia) 196
4. Klaus Reschke (R.D.G.) 196
5. Franz Schitzhorfer (Austria) 195
6. Edgardo Zachrisson (Guatemala) 194

. . . . . .

35. Adalbert Oster (România) 188

Țintă alergătoare (RO=579 RM=579)

1. Aleksandr Gazov (U.R.S.S.) 579 RM
2. Aleksandr Kedîarov (U.R.S.S.) 576
3. Jerzy Greszkiewicz (Polonia) 571
4. Thomas Pfeffer (R.D.G.) 571
5. Wolfgang Hamberger (R. F. Germania) 567
6. Helmut Bellingrodt (Columbia) 567

TIR CU ARCUL

FEMININ

1. Luann Ryon (S.U.A.) 2499 RO
2. Valentina Kovpan (U.R.S.S.) 2 460
3. Zebiniso Rustamova (U.R.S.S.) 2 407
4. Sun Yong Jang (R. P. D. Coreeană) 2 405
5. Lucille Lemay (Canada) 2 401
6. Jadwiga Wilejto (Polonia) 2 395

MASCULIN

1. Darrell Pace (S.U.A.) 2 571 RO
2. Hiroshi Michinaga (Japonia) 2 502
3. Carlo Ferrari (Italia) 2 495
4. Richard McKinney (S.U.A.) 2 471
5. Vladimir Cendarov (U.R.S.S.) 2 467
6. Willi Gabriel (R. F. Germania) 2 435

VOLEI

FEMININ

1. Japonia
2. U.R.S.S.
3. Coreea de Sud
4. Ungaria
5. Cuba
6. R.D.G.

MASCULIN

1. Polonia
2. U.R.S.S.
3. Cuba
4. Japonia
5. Cehoslovacia
6. Coreea de Sud

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

MIHAI IONESCU
Ziarist

89. SISTEM DE JOC. Forma generală de așezare a jucătorilor în teren și de organizare a activității lor, în cadrul căreia sînt stabilite cu precizie sarcinile fiecăruia și zonele de acțiune în atac și apărare, în scopul realizării unui joc organizat și a unui randament maxim. În istoria fotbalului evoluția sistemului de joc a fost determinată fie de modificările aduse regulamentului (introducerea în 1925 a noii reguli a ofsaidului), fie de permanenta tendință de perfecționare — pe plan tehnic și tactic — a jocului. În mod obișnuit, clasificarea sistemelor de joc se face atît după modalitatea de aplicare a marcajului (om la om sau în zonă), cît mai ales după numărul de fundași, care, de-a lungul anilor, s-a mărit treptat de la unul (în 1863) la patru sau chiar cinci, în prezent. Noțiunea de sistem nu trebuie confundată cu aceea de tactică, aceasta din urmă avînd o sferă mai cuprinzătoare care o înglobează de prima. De asemenea, nu trebuie confundate noțiunea de sistem, care reprezintă modalitatea generală de așezare a jucătorilor (cu patru fundași, de pildă) și aceea de variantă a sistemului de joc, reprezentînd diferitele formule de repartizare a forțelor în teren (1—4—2—4, 1—4—3—3, 1—4—4—2). Fotbalul modern nu poate fi conceput fără aplicarea unui sistem de joc. Teoria „sistemului fără sistem" este practic împotriva ideii de organizarea jocului și, deci, împotriva realității. Cerințele unui sistem de joc modern sînt : să urmeze calea dezvoltării generale a fotbalului ; să nu neglijeze nici atacul și nici apărarea ; să fie elastic ; să fie echilibrat din punct de vedere al efortului jucătorilor ; să pună în valoare personalitatea acestora.

90. STAREA DE ANTRENAMENT. Moment al procesului instructiv-educativ, în care pot fi apreciate obiectiv posibilitățile fizice ale organismului. O stare înaltă de antrenament — confundată adeseori cu forma sportivă — se manifestă printr-un fond de acumulări fizice deosebite, cu indici funcționali pozitivi.

91. STARE DE START. Stare psiho-fiziologică specială în care se găsește jucătorul de fotbal înaintea unui meci, și care presupune o serie de modificări funcționale în organism. Se manifestă, în general, prin creșterea frecvenței cardiace, a tensiunii arteriale, a debitului cardiac, a amplitudinii și frecvenței respiratorii. Manifestările sînt strict individualizate, intensitatea lor depinzînd de sistemul nervos al fiecărui jucător, de caracterul și miza întrecerii, de răspunderea care revine, în meciul respectiv, componenților echipei.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1976, pag. 70

92. STIL. Modalitatea proprie cuiva de a se exprima printr-o formă aleasă, personal. Stilul, în fotbal, este o tehnică mai rafinată și în același timp este felul specific unui jucător de a executa un asemenea procedeu tehnic. Cînd se vorbește de stil personal se pleacă de la ideea că, chiar dacă din punct de vedere biomecanic toți fotbaliștii se încadrează în limitele unor execuții corecte, unii dintre aceștia aduc totuși ceva în plus mișcării pentru a servi mai mult jocului. Stilul presupune deci personalitate, execuții la nivelul perfecțiunii, utilitate maximă a procedeului folosit, în cadrul acțiunii de joc, precum și îndeplinirea condiției de estetică a mișcării.

93. SUPRANTRENAMENT. Starea patologică datorită unor cauze obiective (nerefacerea organismului după un efort prelungit, alimentație neraționalâ, diferite afecțiuni ale organelor interne) și subiective (stări psihice nefavorabile, inadaptabilitate la condiții de mediu, climă etc.) care duc la o scădere mai îndelungată a capacității de lucru. Se manifestă prin scăderea randamentului, tulburări circulatorii, și ale aparatului respirator, lipsa de poftă de antrenament etc. Tratamentul în supraantrenament este cauzal și strict individualizat. Ca primă măsură se impune scoaterea jucătorului din efort sau reducerea efortului. În funcție de necesități se aplică și tratament medical.

94. SUPRAFAȚA DE PEDEAPSĂ. Spațiu situat la fiecare extremitate a terenului și delimitat de două linii perpendiculare pe linia porții, la 16,50 m de fiecare stîlp al porții, trasate în interiorul terenului, pe o lungime de 16,50 m și unite printr-o linie paralelă cu linia porții.

95. SUPRAFAȚA PORȚII. Spațiul situat la fiecare extremitate a terenului și delimitat de două linii perpendiculare pe linia porții, la 5,50 m de fiecare stîlp al porții, trasate în interiorul terenului de joc pe o lungime de 5,50 m și unite pritr-o linie paralelă cu linia porții.

96. SUPRAÎNCORDARE. Starea patologică datorită intrării sau ieșirii bruște dintr-un efort, precum și efectuării unui efort prea intens căruia organismul nu este apt (sau pregătit suficient) a-i face față. Supraîncordarea duce la accidente, dintre care cele mai frecvente sînt întinderile și rupturile de fibre musculare sau de ligamente, luxațiile, fracturile, afecțiuni ale organelor interne. Pentru evitarea supraîncordării se recomandă încălzirea organismului, gradarea solicitărilor și, în special, individualizarea efortului.

97. SUPLEȚE. Calitate fizică, componentă a tuturor mișcărilor cu și fără minge, care dezvoltă elasticitatea musculară, avînd un rol compensator de dezobosire a organismului în cadrul antrenamentelor de pregătire specifică de intensitate maximă. Exercițiile de suplețe, ca și cele de mobilitate, presupun asocierea lor cu respirația și relaxarea, necesare musculaturii și articulațiilor, care condiționează revenirea organismului la starea de repaos. De aceea, uneori, exercițiile de suplețe, ca și cele de mobilitate, sînt identificate cu așa-zisa odihnă activă.

98.TACTICĂ. Totalitatea acțiunilor individuale și colective ale jucătorilor unei echipe, organizate și coordonate unitar și rațional, în scopul obținerii victoriei. Principalele caracteristici ale tacticii sînt : accesibilitatea, elasticitatea, evoluția și creația. Principiile tacticii jocului de fotbal sînt : o stare permanentă de atenție, superioritatea numerică, sprijinul și ajutorul reciproc, trecerea rapidă din atac în apărare și invers, legătură între compartimente și „toată echipa atacă, toată echipa se apără". Tactica este generală (colectivă sau de ansamblu și individuală sau pe fază) și specială (în raport de adversar, teren, condiții meteorologice etc).

99. TAKLING. Termen relativ nou în vocabularul nostru fotbalistic, care denumește procedeul tehnic de deposedare a adversarului de minge, folosind talpa piciorului sau chiar ambele tălpi prin alunecare. Utilizarea unui astfel de procedeu este admisă din spate, lateral sau din față și nu se sancționează atît timp cît nu se face cu violență și nu periclitează integritatea corporală a jucătorului cu mingea.

100. TEHNICA. Ansamblul de deprinderi motrice — de procedee specifice manevrării mingii și deplasării jucătorilor în teren — folosite în scopul practicării cu randament a jocului de fotbal. Tehnica cuprinde : mișcări fără minge (alergări și sărituri specifice), mișcări cu mingea (lovirea balonului cu piciorul, preluarea, conducerea, mișcarea înșelătoare, lovirea mingii cu capul, deposedarea adversarului, protejarea balonului, aruncarea de la margine), precum și elemente ale jocului portarului (prinderea mingii, plonjonul, boxarea și devierea mingii, aruncarea balonului cu mîna, ieșirea din poartă și blocajul). Tehnica modernă fotbalistică presupune exerciții corecte, precizie mare, rapiditate, utilitate practică, surprindere și mare varietate în execuții.

101. TEMPORIZARE. Modalitate de exprimare tactică a unei echipe în atac (precizăm : în atac, nu în apărare) constînd dintr-o prelungire — uneori exagerată — a timpului necesar pregătirii unei acțiuni ofensive, în scopul de a păstra cît mai mult inițiativa și, în același timp, de a obliga pe adversar să se adapteze unui tempou lent, favorizant formațiilor cu disponibilități fizico-tehnice mai reduse.

102. TEREN DE JOC. Spațiul de formă dreptunghilară în cadrul căruia se desfășoară întrecerea, avînd următoarele dimensiuni : lungime între 90—120 m și lățime 45—90 m. Pentru jocurile internaționale lungimea va fi de 100—110 și lățimea de 64—75.

103. VITEZĂ. Capacitatea jucătorului de a-și deplasa întregul corp sau numai anumite segmente ale acestuia într-un timp cît mai scurt. Asociată cu celelalte calități fizice de bază și cu deprinderile tehnico-tactice este hotărîtoare în randamentul unui fotbalist. În joc, datorită specificului acestuia, viteza se manifestă sub toate formele sale principale și anume : viteză de deplasare (alergări în atac și în apărare), viteză de reacție (în preluări, fente, opriri, porniri, demarcări, schimbare de direcție, marcaj) și viteză de execuție (la executarea pasei, în trasul la poartă).

SISTEMUL UNIC DE VERIFICARE ŞI APRECIERE — UN IMPORTANT ŞI EFICIENT INSTRUMENT DE SELECŢIE SPORTIVĂ

Lector univ. GHEORGHE MITRA
I. C. P. P. D.

În cuvîntarea rostită de tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU, secretarul general al partidului, preşedintele ţării, la festivitatea dedicată succeselor obţinute de delegaţia sportivă română la Jocurile Olimpice de la Montreal, a fost jalonată direcţia dezvoltării şi mai impetuoase a mişcării noastre sportive în anii următori, atît în ceea ce priveşte educaţia fizică a maselor, cît şi sportul de înaltă performanţă.

Una dintre preţioasele indicaţii cuprinse în cuvîntare se referă la problema majoră a selecţiei, decisivă în realizarea performanţelor de valoare mondială.

Implicaţiile selecţiei în obţinerea performanţei sportive sînt cunoscute, raţionalizarea şi optimizarea acestei acţiuni înregistrînd în ultima perioadă unele rezolvări meritorii, datorită, mai ales, preocupărilor susţinute ale Centrului de cercetări al C.N.E.F.S., materializate în trei studii substanţiale, ultimul apărut în anul 1976.

Se subliniază şi în aceste lucrări ideea, avansată de practica marilor confruntări sportive, că marile performanţe sportive sînt rezultatul coroborării procesului de pregătire cu o bună selecţie.

Exemple de tineri bine selecţionaţi şi orientaţi spre probele în care se pot realiza, care au obţinut performanţe excepţionale într-un timp şi cu eforturi considerabil mai scăzute comparativ cu partenerii lor de întrecere, sînt numeroase. Evoluţia lor a obligat specialiştii să reconsidere datele teoretice privind dimensiunile, conţinutul şi condiţiile consacrării sportive, subliniind încă o dată aportul selecţiei în obţinerea performanţelor de răsunet.

Putem aprecia că, în prezent, datorită eforturilor depuse de specialişti, problematica atît de complexă şi dificilă a selecţiei este fundamentată ştiinţific, antrenorii şi profesorii de educaţie fizică, care muncesc în domeniul sportului de performanţă, fiind înarmaţi cu datele necesare realizării unei selecţii pe baza unor criterii obiective, eliminînd considerabil greşelile în pronosticarea viitoarei evoluţii a tinerilor depistaţi.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1976, pag. 1

Deși dispunem de suficiente elemente pentru a realiza o bună selecție, problema în sine este încă necorespunzător rezolvată, școlile sportive, asociațiile și cluburile ducînd lipsa unor elemente de reală perspectivă pentru sportul de performanță.

Aspectele la care sîntem descoperiți sînt cele de ordin organizatoric, cum remarca, pe bună dreptate, și prof. Iosif Buda, directorul Școlii sportive din Oradea, în lucrarea sa elaborată în vederea obținerii gradului I, în care se ocupă de această problemă.

Amplificarea primelor etape ale concursurilor sportive, inițierea unor competiții de masă cu o largă arie de cuprindere, organizarea de întreceri și a altor acțiuni destinate selecției etc. au constituit pînă în prezent principalele căi prin intermediul cărora sportul de performanță își recrutează elemente în care investește competență, eforturi și timp în vederea asaltării titlurilor de campioni.

Căile încercate sînt corecte. Cu cît se crește numărul celor triați în etapele de masă ale concursurilor sportive și prin acțiunile de selecție, cu atît sporesc și șansele de a depista elemente talentate, înzestrate cu calitățile și însușirile somato-funcționale și psihice necesare eforturilor de pregătire, performanței sportive.

Dar, deși simple, aceste canale de selecție nu pot fi extinse peste o anumită limită deoarece, concepute la dimensiuni prea ample, sînt nerentabile datorită dificultăților de ordin organizatoric și material — cadre de specialiști, terenuri și materiale sportive, timp, posibilități de manevrare a maselor supuse selecției, sume necesare etc.

Dispunem însă de un canal de selecție cu o considerabilă arie de cuprindere, care încă nu a fost valorificat. El poate fi alimentat printr-o rațională valorificare a posibilităților pe care ni le oferă SUVA.

Sistemul unic de apreciere și verificare constituie un instrument prețios, prin intermediul căruia se obțin datele esențiale, cu ajutorul cărora se pot aprecia gradul de pregătire fizică și sportivă al tuturor tinerilor școlarizați, eficiența procesului de educație fizică dependent de efectele sale. SUVA poate fi utilizat și ca instrument de selecție sportivă, realizată la dimensiuni încă nebănuite — funcție insuficient studiată și valorificată. Aria de cuprindere a selecției prin intermediul SUVA este impresionantă.

Practic, odată cu obligativitatea sistemului (SUVA), nu există copil sau tînăr cuprins în limitele vîrstei de școlarizare obligatorie (6—16 ani) care să nu fie testat la 4 probe obligatorii: alergarea de viteză, alergarea de rezistență, săritura în lungime de pe loc și aruncarea unei mingi de 2 kg înainte și înapoi. Datele în legătură cu performanțele realizate de elevi la aceste probe se înregistrează pentru întreaga populație școlară de două ori pe an. Ele furnizează, după aprecierea noastră, suficiente și semnificative elemente asupra principalilor indici ai capacității motrice a elevilor, trei dintre calitățile motrice care definesc disponibilitățile funcționale ale organismului pe linia motricității fiind testate după criterii unitare și riguros obiective — V.R.F.

Dispunem deci de cel mai larg canal de selecție care operează asupra populației tinere, căreia i se adresează sportul de performanță,

la ale cărui proporții de cuprindere în acțiunea de triere nu a îndrăznit să aspire nici cel mai cutezător visător activist sportiv.

Constituind obligație pentru fiecare învățător și profesor de educație fizică, recoltarea datelor amintite nu solicită eforturi organizatorice și nici cheltuieli. Pentru a putea fi valorificată plenar în ideea selecției sportive, sînt necesare doar cîteva măsuri care să completeze acțiunea, să o orienteze și să o valorifice corespunzător obiectivelor urmărite de sportul competitiv. Înfăptuirea lor va necesita eforturi și cheltuieli incomparabil mai mici decît oricare altă acțiune de selecție sau concurs de triere. În plus, prezintă marele avantaj că în etapele în care se intervine cu aceste cheltuieli și eforturi sînt invitați copii și tineri triați după criterii riguroase, care din punct de vedere al disponibilităților funcționale pot prezenta interes pentru activitatea sportivă de performanță. Ce pot furniza datele înregistrate conform probelor și normelor SUVA?

Datele probelor SUVA ne atrag atenția asupra unor elemente care prin posibilitățile lor depășesc valoarea colectivului în care se situează conform vîrstei. Copiii și tinerii care obțin la probele SUVA performanțe superioare notei 10 constituie elemente de excepție. Ei sînt înzestrați cu capacități și resurse superioare, putînd interesa din punct de vedere al performanței sportive.

Nu ar putea fi supuse parte dintre aceste elemente unor noi testări, completate și cu alte criterii care să ne lărgească sistemul de indicatori la care raportăm disponibilitățile lor pe linia motricității? Ar fi nerentabilă și costisitoare o competiție gen poliatlon în care să fie incluse probele obligatorii ale SUVA eșalonate succesiv — centre județene, centre zonale, finală pe țară — la care să participe copiii și tinerii din grupa celor amintiți, care în plus se încadrează și în anumite limite din punct de vedere al dezvoltării somatice diferențiate pe perioade de vîrste (talie, greutate, anvergură etc.)? Aceste limite pot fi stabilite în mod unitar pe întreaga țară, prefigurînd modelul somatic al posibilului viitor mare performer. Completarea, pentru această categorie de copii și tineri, a datelor SUVA și cu un minimum de date privind dezvoltarea somatică se poate realiza fără eforturi deosebite și acest lucru, după informațiile noastre, se practică în unele județe (Bihor).

În etapele superioare (zone, județ) echipe de specialiști pot interveni cu testări suplimentare, cu examen medical care să ne ofere toate datele privind sănătatea și capacitatea de efort, teste suplimentare privind calitățile motrice, date suplimentare privind dezvoltarea somatică etc.

Dacă această acțiune ar fi completată cu organizarea unor tabere pe perioada vacanței școlare, în care să fie incluse elemente dotate, supuse unei pregătiri și unor noi examinări medicale și testări sportive, acțiunea de selecție ar fi mult perfecționată, iar posibilitățile unei corecte orientări sportive considerabil sporite. Pentru cîteva dintre ramurile și probele sportive acest sistem de selecție este cel mai eficace și rentabil. Avem în vedere aruncările din atletism, luptele, halterele, boxul, caiacul și canoea, probele de rezistență, baschetul, handbalul etc., în cadrul cărora sînt solicitați tineri care au și un anumit „gabarit".

Nu ne-am propus să intrăm în detalii asupra posibilităților de materializare a ideii. Lăsăm aceasta în seama specialiștilor domeniului. Intenția noastră a fost de a-i sensibiliza în legătură cu această valoroasă cale de selecție încă neexplorată și de a-i cointeresa la valorificarea ei în interesul sportului de performanță. Sîntem convinși că integrarea ei în sistemul de selecție, în acțiunile sportive de masă destinate acestui obiectiv, poate lărgi considerabil aria de selecție, sporindu-i, totodată, eficiența.

GH. MITRA : Le système unique de vérification et d'appréciation — un instrument important et efficace de sélection sportive

L'institution d'un „système organisé de sélection des valeurs sportives dans tout le pays" constitue une indication prévue aussi dans la décision du C.C. du P.C.R. du février—mars 1973, concernant le développement continu de l'éducation physique et du sport.

Les implications de la sélection et l'obtention de la performance sportive sont connues, la rationalisation et l'optimisation des actions enregistrant au cours de la dernière période des solutions méritoires grâce surtout aux préoccupations soutenues du Centre de Recherches du C.N.E.FS., matérialisées en trois études substantiels, les dernier paru en 1976. On souligne aussi dans ces travaux l'idée avencée par la pratique des grandes confrontations sportives, à savoir qua les grandes performances sportives sont le résultat de la corroboration du processus de préparation avec une bonne sélection. Sont nombreux les exemples des jeunes, bien seléctionnés et orientés vers les épreuves qui leur permettent de se réaliser, qui ont obtenu des performances exceptionnelles dans un laps de temps très court. Leur évolution a obligé les spécialistes de réconsidérer les données théoriques concernant les dimensions le contenu et les conditions de la consécration sortive, soulignant encore une fois l'apport de la sélection dans l'obtention des hautes performances. Quoique nous disposons d'éléments suffisants pour réaliser une bonne sélection, nous sommes découverts au chapitre d'organisation de cet acte. Partant de cet aspect, l'auteur suggère quelques voies dorganisation du processus de sélection dans les écoles.

GH. MITRA : The Single Testing and Levelling System, an Important and Effective Selective Instrument in Sports

The establishment of „an organized system for the selection of values in sports throughout the country" was a directive laid down by a Decision of the Central Committee of the Romanian Communist Party on the constant development of physical education and sports of February—March 1973.

The implications of solution and its interdependence with performance in sports are well-known. The judicious solutions given and the optimization actions taken in recent times are due to the steady efforts made by the Research Centre of the National Council for Physical Education and Sports, and they are materialized in three in-depth studies, the last of which came out of print in 1976. The three papers underline the ideas advanced by the practice of the sporting events, that great performances in sports are the result of the inter-relatedness of good training and well-thought selection. There are numerous examples of young men who well-selected and well-oriented according to aptitudes and results, have obtained excellent results, in a short period of time. These results made the specialists revise theoretical data on the dimensions, content, conditions of devotion to sports, and once again emphasized the contribution of selection to resounding performance. Although there are a number of elements.

Educația fizică și sportul în învățămînt

CONSIDERAȚII PSIHOPEDAGOGICE PRIVIND EDUCAȚIA CORPORALĂ A ELEVILOR ÎN TIMPUL LIBER

Asist. univ. VASILE MARCU
Asist. univ. GRIGORE CACUCI
Facultatea de educație fizică — Oradea

„În viața societății moderne a crescut rolul educației fizice și al sportului în întărirea sănătății, în sporirea capacităților fizice și intelectuale ale populației, în dezvoltarea armonioasă fizică și morală a tineretului. Educația fizică, sportul, mișcarea în aer liber au devenit factori compensatori de o deosebită importanță pentru menținerea sănătății cetățenilor, pentru combaterea efectelor sedentarismului, constituind în același timp mijloace prețioase în educarea multilaterală a tinerei generații." (2).

Aceasta constituie orientarea clară care este dată educației fizice și sportului din țara noastră de către documentele de partid și de stat, precizîndu-se că „...vor trebui luate măsuri hotărîte pentru îmbunătățirea activității de apărare a sănătății poporului, combaterea bolilor, refacerea forței de muncă." (1).

Este știut faptul că „...școala constituie principalul factor de formare și pregătire a unui tineret sănătos, apt să îndeplinească în cele mai bune condiții îndatoririle ce revin cetățenilor patriei noastre", dar la formarea unor cetățeni multilateral dezvoltați fizic și intelectual, etic și estetic, tehnic și profesional, concură și o serie întreagă de alte organizații și instituții, toate avînd același scop, crearea unor oameni tot mai apropiați de idealul societății noi pe care o construim. „În cadrul acestor preocupări, un loc tot mai important trebuie să se acorde educației fizice, fortificării organismului, dezvoltării capacităților motrice ale tuturor celor încredințați școlii spre formare și instruire" (5).

IPOTEZA DE LUCRU

Considerînd timpul liber al elevilor ca fiind tot timpul de care aceștia dispun în afara lecțiilor din planul de învățămînt școlar, bugetul de timp liber este în general același pentru toți elevii unei clase, dar structura acestuia, modul în care aceștia și-l împart pentru o cît mai rațională și eficientă petrecere a timpului liber, depinde atît de particularitățile individuale ale elevului respectiv, cît și de mediul social în care trăiește, precum și de influențele pe care acesta le primește. În toate clasamentele și ierarhizările făcute la noi și în alte țări în privința structurii timpului liber, practicarea sub o formă sau alta a exercițiilor fizice și a sportului ocupă un loc important.

Pornind de la aceste considerente, de la premisele și considerațiile pedagogice enumerate, precum și pe baza observațiilor și constatărilor, proprii, în cercetarea noastră am formulat următoarea ipoteză de lucru : printr-o motivație polivalentă, complexă, profesorul de educație fizică poate influența într-un mod cît mai util și plăcut folosirea timpului liber al elevilor prin practicarea sub o formă sau alta a educației fizice și a sportului, pentru rea-

Educație fizică și sport, nr. 11, 1976, pag. 5

lizarea unei educații corporale a acestora cît mai adecvate cerințelor societății noastre contemporane. Nu trebuie să uităm că „alături de aptitudini, motivația constituie variabilla cea mai importantă a comportamentului uman" (11).

MATERIAL ȘI METODĂ

Mergînd pe linia dovedirii temeiniciei ipotezei formulate, lucrarea de față cuprinde două părți strîns legate între ele. Pentru început am realizat o înregistrare a timpului liber a 583 de elevi (267 de băieți și 316 fete) din clasele a VII-a și a VIII-a de la Școala generală nr. 4 Oradea, Liceul „Emanuel Gojdu" și Liceul „Alexandru Moghioroș" din Oradea, la începutul anului școlar 1974/1975 (1—10 octombrie 1974).

Aceasta am făcut-o cu scopul stabilirii preocupărilor și interesului manifestat de elevi pentru practicarea exercițiilor fizice și a sportului. Inventarierea s-a făcut pe baza unor chestionare care au fost alcătuite de noi după o amplă studiere a unei largi bibliografii de specialitate.

În continuare, cercetarea a fost restrînsă la trei clase a VIII-a (A, B și C), fiecare de cîte 30—35 de elevi de la Liceul „Alexandru Moghioroș", clase cărora li se aplicase chestionarele mai sus menționate. La clasa a VIII-a C, de 32 de elevi (13 fete și 19 băieți — clasă experimentală) a fost creată o motivație polivalentă, complexă, pentru practicarea exercițiilor fizice și a sportului, prin :

— explicarea amănunțită a faptului că prin sport se formează și se dezvoltă deprinderi motrice utilitare absolut necesare omului societății moderne, că se produce o echilibrare mai adecvată a omului la solicitările mediului intern și extern, o întărire și păstrare a sănătății, că prin sport se dezvoltă calități fizice necesare unei mai optime integrări profesionale a tinerilor, se realizează o armonioasă dezvoltare fizică a corpului acestora, prin practicarea sportului cetățenii fac față mai ușor solicitărilor tot mai mari ale vieții, devin mai frumoși, mai viguroși, cu o mai echilibrată viață intelectuală, fizică, sexuală etc. ;

— s-au prezentat filme sportive și turistice românești și străine, s-au organizat întîlniri cu sportivi fruntași ai județului și ai țării noastre, s-au dat explicații privind eficiența activității sportive în realizarea odihnei active, recreerea organismului, creșterea randamentului la învățătură etc.

La clasele a VIII-a A și a VIII-a B, preocupările pentru educația corporală s-au desfășurat după tipologia clasică, în plus la clasa a VIII-a A s-a creat și o motivație pentru practicarea exercițiilor fizice și sportului, motivație ce s-a bazat pe considerente de sănătate, creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, frumusețe fizică, asigurarea bazei organice pentru frumusețea spirituală, îmbunătățirea potenței sexuale a tinerilor. Și la clasa a VIII-a B s-a încercat crearea unei motivații bazate pe aspectele recreerii prin sport, a realizării odihnei active prin sport, a combaterii efectelor civilizației moderne asupra corpului omenesc, a compensării prin sport a durităților și solicitărilor tot mai intelectualizate ale vieții cotidiene.

Pentru toți elevii celor trei clase s-a creat posibilitatea ca în fiecare zi între orele 17 și 20 sala de sport a liceului să le stea la dispoziție, noi fiind prezenți în sală pentru a-i îndruma și sprijini pe copii pentru practicarea unor exerciții fizice și a unor sporturi (baschet, volei, gimnastică sportivă și modernă, tenis etc.) pe care ei doreau să le practice. Aceste „seri sportive" nu aveau caracterul unor lecții, ci erau mai degrabă seri de inițiere în practicarea unor sporturi.

Chestionarea celor trei clase și a clasei a VII-a A (de la același liceu) a fost repetată și la sfîrșitul anului școlar. Pentru o cît mai bună informare, am chestionat și 97 de părinți ai copiilor din cele trei clase și 24 de profesori diriginți din cele trei școli.

Prelucrînd rezultatele obținute din chestionare, ne permitem să aducem în discuție unele probleme, nu lipsite de importanță — după părerea noastră, în privința locului și rolului educației fizice și sportului în activitatea elevilor (vezi tabelele din anexă).

După timpul alocat de elevi pentru odihnă pasivă (în medie 8 ore de somn) și cel pentru învățătură (3 ore), în structura bugetului de timp liber al elevilor sînt cuprinse activitățile culturale și educative (0,9 ore : spectacole, T.V., Școala populară de artă etc.), activitățile recreative și distractive (1,8 ore : plimbări, excursii scurte, dans, citit, audiții muzicale etc.). O mare parte din timpul liber elevii și-o consacră (mai ales fetele) ajutorului dat părin-

CELE MAI ÎNDRĂGITE ACTIVITĂȚI DIN TIMPUL LIBER AL ELEVILOR

Nr. ord.	FETE	%	Nr. ord.	BĂIEȚI	%
1	Citit	58	1	Sport	64
2	Lucru de mînă, ajutor în gospodărie, audiții muzicale.	20	2	Preocupări tehnice, ajutor în gospodărie.	21
3	Sport	18	3	Citit, audiții muzicale, spectacole.	13

Tabelul 2

STRUCTURA BUGETULUI DE TIMP LIBER AL ELEVILOR

Nr. crt.	FELUL ACTIVITĂȚII	% din timp	Timp (ore)
1	Activități culturale și educative	5,1	0,9
2	Activități recreative și distractive	8,4	1,6
3	Activități obștești (UTC, pionieri)	2,7	0,5
4	Ajutor în gospodărie	6,4	1,0
5	Învățat pentru ziua următoare	16,2	3,0
6	Odihnă (somn)	41,4	8,0
7	Transport (la și de la școală)	2,7	0,5
8	Joacă	4,1	0,7
9	Sport	3,5	0,6
10	Alte activități	4,1	0,7
11	Pierderi de timp din diferite cauze	1,5	0,3

Tabelul 3

INTERESUL ELEVILOR PENTRU DIFERITE RAMURI DE SPORT

Nr. ord.	FETE	%	Nr. ord.	BĂIEȚI	%
1	Baschet	40,3	1	Fotbal	44,1
2	Handbal	34,2	2	Handbal	27,4
3	Înot	23,4	3	Tenis	26,0

Tabelul 4

LOCUL SPORTULUI ÎN CADRUL INTERESELOR ELEVILOR

Nr. crt.	DENUMIREA ACTIVITĂȚII	FETE			BĂIEȚI		
		Nr.	%	Locul ocupat	Nr.	%	Locul ocupat
1	Sport	32	10,3	4	160	60,1	1
2	Filme, T.V., radio	58	18,4	3	10	3,4	5
3	Literatură	100	31,7	1	18	6,9	3
4	Teatru	20	6,4	5	9	3,2	6
5	Muzică ușoară, concerte	83	26,4	2	16	5,8	4
6	Preocupări tehice	6	1,6	7	44	16,8	2
7	Plimbări și excursii	12	3,9	6	8	3,1	7
8	Alte preocupări	5	1,3	8	3	0,7	8

Tabelul 5

ATITUDINEA ELEVILOR FAȚĂ DE ACTIVITATEA SPORTIVĂ

Nr. crt.	FORMA DE SPORT PRACTICATĂ	FETE		BĂIEȚI	
		Nr.	%	Nr.	%
1	Sport de performanță	72	22,8	64	24
2	Sport ca divertisment	176	55,9	165	61,6
3	Nu practică sportul, dar se interesează de evenimentele sportive	57	18,2	35	13,1
4	Nu practică sportul și nici nu se interesează de evenimentele sportive	11	3,1	3	1,3

Tabelul 6

SCHIMBĂRILE SURVENITE ÎN OPȚIUNILE ELEVILOR PENTRU ACTIVITĂȚILE DIN TIMPUL LIBER

(Rezultatele inițiale sînt de la începutul anului școlar, iar cele finale de la sfîrșitul anului)

Nr. crt.	FELUL ACTIVITĂȚII	CLASELE ȘI REZULTATELE (%)					
		VIII A		VIII B		VIII C	
		Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final
	FETE						
1	Citit	56,4	54,4	58,6	57,9	59,1	50,3
2	Lucru de mînă, ajutor în gospodărie, audiții muzicale, spectacole	19,8	20,0	20,1	20,8	19,9	16,2
3	Sport	18,4	20,1	17,6	19,4	18,1	29,4
	BĂIEȚI						
1	Sport	63,9	68,1	64,6	67,8	65,0	70,1
2	Preocupări tehnice	20,0	20,4	21,3	21,2	21,3	19,4
3	Citit, audiții muzicale, spectacole	12,9	10,3	13,1	9,4	13,3	9,1

ților în gospodărie. Pentru activitățile sportive de divertisment și de performanță elevii își consacră 2,5% din timpul lor liber (0,6 ore). O influență deosebită asupra opțiunii elevilor pentru o ramură sportivă sau alta o au, după părerea noastră, rezultatele obținute de sportivii noștri (la nivel municipal sau național) într-o anumită disciplină (la fete — echipe foarte valoroase de baschet la Ș. S. Oradea și Liceul nr. 4 ; la băieți — F. C. Bihor).

În privința gimnasticii de înviorare, doar 3,4% dintre fete și 4,2% dintre băieți o practică acasă, toți ceilalți elevi execută doar cele cîteva exerciții obligatorii dimineața înainte de a intra la cursuri, ceea ce este insuficient și ineficace, pentru a putea spune că sportul devine pentru acești copii un „tovarăș pentru întreaga viață" (11).

Interesant este, credem noi, că 88,4% dintre copii ar dori să-și petreacă timpul liber în colectiv, cu prietenii, cu colegii, cu familia etc.

Această opțiune constituie o serioasă premisă pentru „educația tineretului în spirit colectiv" (8).

Motivația practicării sportului a fost, la toți elevii, foarte vagă și neconcludentă, ea s-a referit, destul de șters, la unele aspecte ale dezvoltării corpului și la sănătate, ori s-a constatat că „preocuparea pentru sănătate nu constituie în Suedia o motivație puternică pentru practicarea sportului" (13), iar în Olanda s-a constatat că nici faptul că sportul „dă posibilitate oamenilor să se reunească, că sportul este un antidot împotriva tensiunii nervoase, nu constituie motivații prea puternice" (13).

Atenția noastră a fost orientată apoi asupra celor trei clase a VIII-a (A, B, C) pentru a surprinde schimbările survenite în opțiunile elevilor pentru activitățile din timpul lor liber, în urma introducerii motivațiilor mai sus menționate (tabelul 6). În general, se observă că preocupările pentru sport au crescut foarte mult, mai ales la clasa a VIII-a C unde a fost introdusă cea mai complexă și mai polivalentă motivație. La aceste clase timpul alocat pentru sport a crescut : la 5,1% la clasa a VIII-a B, la 7,4% la cei din clasa a VIII-a A și la 9,3% la cei din clasa a VIII-a C. Trebuie amintit faptul că creșterea timpului și a preocupărilor pentru sport nu a adus prejudicii pregătirii profesionale a elevilor, rezultatele școlare ale acestora fiind la sfîrșitul anului bune.

Nu ne-am propus studierea aspectelor implicate în pregătirea părinților și a educatorilor față de practicarea exercițiilor fizice și a sportului, dar putem aminti că 84,5% dintre părinți se preocupă ca în timpul liber copiii să facă sport, dar sub o **formă organizată și sub supraveghere ;** 15,1% dintre părinți au răspuns că lasă la aprecierea copiilor modul de împărțire a timpului liber al acestora. Dar 49,3% dintre părinți au răspuns că practicarea sportului influențează pozitiv situația la învățătură a elevilor, 18,1% s-au abținut, iar ceilalți au răspuns că practicarea sportului neorganizat și fără o conducere și o supraveghere competentă duce la înrăutățirea situației școlare a copiilor. Sînt interesante, după părerea noastră, recomandările făcute de foarte mulți părinți pentru găsirea unor căi, metode și mijloace pentru ca elevii să practice în cadrul școlii, sub îndrumarea profesorilor de specialitate, sportul atît ca divertisment, cît și ca activitate de performanță : 7,8 dintre părinți au răspuns că nu dau voie copiilor să practice sportul de performanță pentru că clubul sau asociația sportivă se află prea departe, copilul este nesupravegheat, iar el, părintele, nu are întotdeauna încredere în antrenori (cum ar avea, de exemplu, în profesorii de la școala unde este înscris copilul).

Principala concluzie care se desprinde din întreaga lucrare este aceea care vine să dea răspuns afirmativ ipotezei de lucru formulate de noi : motivația complexă creată la elevii clasei experimentale pentru practicarea exercițiilor fizice și sportului în timpul lor liber, alături de o largă preocupare a profesorului de specialitate pentru această chestiune, s-au dovedit atù-uri prețioase și importante în stabilirea unor preocupări majore ale elevilor pentru sport. Ne propunem ca în viitor, după absolvirea școlii și integrarea în producție a elevilor din fosta clasă a VIII-a C, să urmărim dacă pentru acești copii sportul a devenit sau nu o preocupare permanentă pentru toată viața, o obișnuință. Realizarea acestui deziderat major al activității epocii noastre se poate asigura printr-o preocupare și un interes sporit al profesorilor de specialitate în stabilirea la elevi a unor motivații puternice și a unor interese stabile pentru practicarea exercițiilor fizice și sportului.

Se observă că și la clasele a VIII-a A și B preocupările pentru sport au

crescut, • motivație bazată pe efectele exercițiilor fizice asupra creșterii și dezvoltării corpului copiilor (clasa a VIII-a A) fiind mai puternică decît una bazată pe efectele compensatorii și relaxatoare ale sportului (clasa a VIII-a B).

Toate acestea solicită o creștere a eficienței muncii profesorului de educație fizică în școală și în activitățile din timpul liber al elevilor, solicită ca școala și slujitorii ei să se preocupe mai mult de activitățile extrașcolare ale elevilor, pentru crearea la elevi a unui echilibru real între muncă și odihnă, solicită întreprinderea mult mai multor investigații și cercetări în problemia organizării timpului liber al tineretului.

Se simte nevoia construirii unui însemnat număr de baze sportive mici și funcționale, pentru practicarea sportului de masă de către un număr mare de copii, de tineri și de adulți, oferindu-le acestora posibilitatea petrecerii eficiente a timpului liber. Este necesar să înrădăcinăm la elevi convingerea că educația fizică este utilă în viața omului, adică formarea obișnuinței de a efectua sistematic exercițiile fizice.

BIBLIOGRAFIE

1. CEAUȘESCU NICOLAE : Raport la cel de-al XI-lea Congres al P.C.R., Ed. politică, București, 1974.
2. * * * : Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Ed. politică, București, 1974.
3. * * * : Lege cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, București, 1967.
4. * * * : Lucrările Conferinței pe țară a mișcării sportive, Ed. Sport-turism, București, 1975.
5. * * * : Instrucțiuni ale M.E.I. privitoare la activitatea de educație fizică și sport școlar, București, 1973.
6. ASMUSSEN E. : Bazele biologice ale sportului, din Track Technique (S.U.A.), nr. 28, tradus în Sportul peste hotare, nr. 39/1968.
7. BRISSON J. FR. : Locul pe care-l ocupă sportul în viața adulților, din Les sports en France, nr. 101, Paris, 1963.
8. CEAUȘESCU N. N. : Rolul educației fizice în formarea omului, Ed. Stadion, București, 1972.
9. CHABAN-DELMAS J. : Iată pentru ce pregătirea fizică este inseparabilă de pregătirea intelectuală, din „L'Equipe", 7 VII, 1969.
10. DRĂGAN I. și colab. : Contribuții la stabilirea interesului preadolescenților pentru activitățile sportive, în rev. Educație fizică și sport, nr. 2, București, 1969.
11. EPURAN M. : Psihologia și sportul contemporan, Antologie, Ed. Stadion, București, 1974.
12. * * * : Idei și probleme ale sportului pentru toți, Ed. C.N.E.F.S., București (uz intern), 1973.
13. HREIZING J. : Homo ludens, Berlin, 1970.
14. MAHEU R. : Declarația internațională a sportului, traducere C.N.E.F.S., 1965.
15. POPOV I : Sarcinile actuale ale educației fizice școlare, din Educația fizică în școală, vol. IX, C.N.E.F.S., 1968.
16. SEUREN P. : Manifestul educației fizice, C.N.E.F.S., 1973.
17. TOTI G. : Timpul liber, Ed. politică, București, 1965.

NOTĂ : Celelalte titluri bibliografice consultate se găsesc la autori.

V. MARCU, G. CACUCI : Considérations psychopédagogique sur l'éducation corporelle pendant le loisir des élèves

Considérant le loisir des élèves comme tout le temps dont ceux-ci disposent en dehors des leçons du plan d'enseignement scolaire, le budget de temps libre est en général le même pour tous les élèves d'une classe, mais sa structure, la façon dont les élèves le planifient pour le rendre plus rationnel et efficace, dépendent tant des particularités individuelles de l'élève respectif, que du milieu social dont il vit, ainsi que des influences qu'il subit.

En ce qui concerne la structure du temps libre, on a constaté que la pratique sous différentes formes des exercices physiques et du sport, occupe une place importante. C'est pourquoi le professeur d'éducation physique peut avoir une influence utile et agréable sur le loisir des élèves par la pratique des exercices physiques et du sport.

L'ouprage a été conçu par l'enregistrement du temps libre de 583 élèves des classes VII—VIII appartenant à plusieurs écoles de Oradea. On a établi les préoccupations et l'intêrét manifesté par les élèves pour la pratique des exercices physiques et du sport. Ont été créées des conditions pour que les élèves puissent pratiquer chaque jour les sports préférés (gymnastique, basket, volley, tennis).

Après une période d'activité on a complété des questionnaires qui ont mis en évidence l'option des élèves pour la pratique des exercices physiques et du sport pendant leur loisir.

V. MARCU, G. CACUCI : Psychological Considerations on Body Education During Schoolchildren's Leisure

The authors start from the premise that leisure — its amount — is one and the same for all the schoolchildren belonging to a class, but the latter's structure and the way it is spent and organized by children is different, depending on the respective pupils' particularities, social environment and the influences exercised on them. The effective and judicious organization of leisure is in the focus of the authors' attention.

As to the structure of leisure, the authors found that physical exercises and sports took an important part of it. That is why, they lay stress on the role of the physical education instructor who can influence schoolchildren to usefully spend their leisure in this way.

The authors recorded how 583 schoolchildren from various schools in Oradea, in the 7th and 8th forms, spent their leisure. They noted their interest in, and concern with, physical exercises and sports particularly when they had the conditions to practise their favourite sports (basketball, volleyball, tennis) and gymnastics. The schoolchildren were also asked to fill in questionnaires.

The experiment evidenced the shoolchildren's option for practising sports and performing physical exercises during their leisure.

EVIDENŢA FRECVENŢEI ELEVILOR PRIN „FOAIA COLECTIVĂ DE PREZENŢĂ"

Prof. GAVRIL CSUDOR
Şcoala generală Crizbav — Braşov

Pentru îmbunătăţirea activităţii de educaţie fizică şi sport, în ultima vreme s-au folosit descoperiri din mai multe domenii, toate avînd ca scop realizarea obiectivelor şi sarcinilor principale ale educaţiei fizice. Lecţia, ca principală formă de organizare a procesului instructiv-educativ, a trecut prin unele modificări, acestea urmărind formarea unei structuri şi a unui conţinut care să ducă la rezultate cît mai precise. Un salt calitativ deosebit au adus introducerea probelor de control ale S.U.V.A., precum şi programa şi planificarea judicioasă care urmăresc realizarea în bune condiţii a acestui sistem.

În buna desfăşurare a activităţii de educaţie fizică, un rol important îl joacă şi întocmirea documentelor de evidenţă, prin ele avînd o imagine a muncii noastre şi, bineînţeles, a celor cu care muncim.

După cum este bine ştiut, prima verigă a lecţiei de educaţie fizică este cea organizatorică, care are următoarele sarcini :

— *organizarea elevilor pentru începerea lecției ;*

— *asigurarea disciplinei și a ordinii, dezvoltarea capacității de organizare ;*

— *verificarea prezenței și a ținutei ;*

— *formarea priceperilor și deprinderilor privind disciplina, ordinea și capacitatea de organizare.*

Cunoscînd aceste sarcini, profesorul de educație fizică, la începutul orei, înscrie în caietul de evidență pe elevii absenți, activitate care poate dura mai multe minute. Adăugîndu-se și timpul care trece cu prezentarea raportului, ajungem la concluzia că de multe ori depășim timpul prevăzut pentru prima verigă, timp care ulterior sărăcește, din punct de vedere al dozării, temele lecției sau nu permite încadrarea lecției în timpul care i-a fost destinat.

În ceea ce urmează, este prezentată „Foaia colectivă de prezență" care, pe lîngă faptul că duce la un cîștig de cîteva minute în lecție, are darul de a realiza problematizarea, extinderea formelor de autoconducere, activitatea independentă a elevilor, folosirea elevilor în organizare, stimularea autoaprecierii etc. Știind că fiecare clasă dispune trimestrial în medie de 20 de ore, și dacă prin acest document de evidență economisim 2—3 minute la fiecare lecție, totalizîndu-le, ajungem la un cîștig de cel puțin o oră trimestrial ; dar nu cîștigul de timp este primordial, ci faptul că fiecare lecție în parte poate avea eficiența scontată.

„Foaia colectivă de prezență" este în posesia elevului responsabil sportiv pe clasă. La începutul trimestrului sau al anului școlar, după ce a fost stabilit orarul fiecărei clase, profesorul de educație fizică întocmește acest document și-l predă responsabilului sportiv. În funcție de condițiile școlii, acest document se poate întocmi trimestrial sau anual. În el sînt cuprinse : numărul curent, numele și prenumele elevului, datele orelor de educație fizică ale clasei, probele de control pe trimestrul respectiv, rezultatele probelor de control de la prima testare, rezultatele probelor de control efectuate pentru notare și observațiile. Ordinea în care elevii fac de serviciu are la bază numărul curent, anunțarea sa făcîndu-se la începutul fiecărei ore de educație fizică de către elevul responsabil sportiv. Existența numărului curent arată ordinea în care fiecare elev face de serviciu (și prezintă raportul), evitîndu-se prin aceasta și pierderea timpului cu o serie de întrebări înaintea orei de educație fizică (Cine dă raportul azi ? Cine este de serviciu ?). Cunoscîndu-se precis elevul de serviciu și sarcinile acestuia, se creează premisele desfășurării în bune condiții a fiecărei lecții.

Alăturat este prezentată o FOAIE COLECTIVĂ DE PREZENȚĂ, folosită în trimestrul III al anului școlar 1975—1976, din legenda căreia reiese că înregistrarea frecvenței se face cu : p-prezent ; a-absent ; b-bolnav ; ●-lipsa echipamentului.

Cunoscînd semnificația fiecărei litere, responsabilul sportiv pe clasă verifică înaintea orei efectivul clasei, înregistrînd la data orei respective, în dreptul numelui fiecărui elev, frecvența, și prezintă la cerere acest document profesorului de educație fizică. Este bine să ținem evidența celor bolnavi și a celor fără echipament, deoarece la sfîrșitul trimestrului, la calcularea notei, putem avea în vedere și aceste criterii.

CLASA V-a

FOAIE COLECTIVĂ DE PREZENȚĂ

trim. III an școlar 1975-1976

Nr. crt.	Numele și pronumele	DATELE ORELOR														PROBE DE CONTROL						Obs.
		Aprilie				Mai						Iunie				Alergare 25m		Aruncarea greutății de 2kg, cu ambele mîini → ←			Alergare 600m		
		20	22	27	29	6	11	13	18	20	25	27	1	3	8	10	15	Test	Notă	Test	Notă	Test	Notă	Test	Notă	
																				→ ←		→ ←				

Legenda: p - prezent b - bolnav
a - absent • - prezențe fără echipament

După cum reiese din modelul alăturat, rezultatele testării de la începutul anului școlar și rezultatele obținute pentru notare, fiind alăturate, dau o imagine a activității elevului, prin progresul sau regresul pe care acesta l-a înregistrat într-o perioadă de timp, un alt criteriu pentru o notare cît mai obiectivă, dacă ținem cont de faptul că mulți elevi nu îndeplinesc normele cerute de M.E.I., dar care datorită modului de participare trec printr-un real progres.

Ținînd cont de faptul că, pe lîngă frecvență, se înregistrează și rezultatele obținute pentru notare, acest document poate fi numit „Foaie colectivă de prezență și notare".

Acest document poate cuprinde numai evidența frecvenței, avînd aceeași eficiență în cîștigul de timp, însă este mult mai indicat să se înregistreze și normele probelor de control, realizîndu-se astfel stimularea elevilor, capacitatea de autoapreciere și activitatea independentă.

„Foaia colectivă de prezență" o putem emite pe tot parcursul anului școlar. Alcătuirea ei este asemănătoare cu cea trimestrială, existînd mai multe variante. De exemplu: A) frecvența se face pe tot parcursul anului școlar (datele orelor în continuare), după frecvență urmînd probele de control, de asemenea pe tot parcursul anului școlar; B) o variantă, asemănătoare cu cea trimestrială, adică după datele orelor unui trimestru urmează probele de control pentru trimestrul respectiv.

A

Nr. crt.	Numele și pronumele	FRECVENȚA			PROBE DE CONTROL			Obs.
		Trim.I	Trim.II	Trim.III	Trim.I	Trim.II	Trim.III	

B

Nr. crt.	Numele și pronumele	TRIMESTRUL I		TRIMESTRUL II		TRIMESTRUL III		Obs.
		Frecvența	Probe de control	Frecvența	Probe de control	Frecvența	Probe de control	

Este mai indicat ca acest document să se facă trimestrial, odată cu întocmirea planului calendaristic. Emiterea „Foii colective de prezență" pe un an întreg este mai puțin precisă, deoarece unele schimbări ale orarului clasei impun schimbări și în acest document de evidență.

Potrivit metodicii alcătuirii orarului, orele de dirigenție se programează în ziua de sîmbătă. Pentru a nu îngreuia activitatea diriginților în motivarea absențelor, profesorul de educație fizică stabilește ziua în care elevul responsabil prezintă „Foaia colectivă de prezență", această zi urmînd să fie înaintea orei de dirigenție a clasei respective. Profesorul înregistrează săptămînal, atît în caietul de evidență, cît și în catalog, frecvența elevilor.

Procedura. *La începutul anului școlar, profesorul de educație fizică emite acest formular pentru fiecare clasă în parte, înregistrînd în el și rezultatele probelor de control cunoscute. La prima oră de educație fizică, odată cu prezentarea cerințelor pentru buna desfășurare a lecțiilor, va prezenta și „Foaia colectivă de prezență", explicînd totodată și modul în care se completează, precum și conținutul ei, elevii clasei avînd dreptul să ceară elevului responsabil acest document pentru a-și verifica rezultatele. Existența formularelor date de M.E.I., cu probele și normele de control ale S.U.V.A., duce la obiectivizarea notării. Elevul, cunoscîndu-și rezultatele obținute, pe baza notării S.U.V.A. își cunoaște nota precis.*

Fiind în posesia elevului responsabil, „Foaia colectivă de prezență" reduce și conținutul raportului dat de elevul de serviciu. În cadrul raportului, se va anunța doar efectivul prezent, celelalte date înregistrîndu-se anterior în „Foaia colectivă de prezență", raportul rezumîndu-se în principal la salut (profesor-elev).

Unii profesori ar putea să creadă că „Foaia colectivă de prezență" este o muncă în plus. Introducerea frecvenței în catalog se face ulterior, după caiet, deci activitatea oricum se face. În cazul de față, această înregistrare făcîndu-se după „Foaia colectivă de prezență", profesorul are datoria să verifice corectitudinea cu care o completează elevul.

Pe lîngă eficiența sa practică, „Foaia colectivă de prezență" ușurează, în perioada activității didactice, munca profesorului, ajută la o notare cît mai obiectivă, totodată îl pune pe elev în situația să se autoconducă, să se pregătească și să se autoaprecieze.

Notă : *„Foia colectivă de prezență" se face într-un caiet, care poate fi folosit mai mulți ani, în el înregistrîndu-se și alte rezultate ale elevilor clasei respective.*

G. CSUDOR : Evidence de la fréquence chez l'élève par „la feuille collective de fréquence"

L'auteur fait une proposition intéressante, visant de réduire au minimum le temps nécessaire à l'accomplissement des formalités d'organisation et administratives pour la bonne marche de la leçon d'éducation physique à l'école. Il s'agit d'introduire «une feuille collective de présence» (qu'il présente avec toutes les explications de rigueur) qui, en dehors du fait qu'elle mène à un gain de quelques minutes pour la leçon, a la possibilité de réaliser la problématisation, l'extinction des formes d'autodirection, l'activité indépendante des élèves, l'utilisation des élèves dans l'organisation, la stimulation de l'autoappréciation etc. En même temps, «la feuille collective de présence» facilite, dans la période de l'activité didactique, le travail du professeur d'éducation physique, car il met l'élève dans la situation de se diriger tout seul, de se préparer et de s'autoapprécier. Le professeur a la tâche de vérifier la correctitude avec laquelle l'élève de service remplit cette feuille de présence.

G. CSUDOR : Evidence of Each of the Pupil's Attendance of Classes by a "Presence Collective Card"

The author puts forward a very interesting proposal meant to cut down the time required by organizational and administrative formalities in schools. He proposes the introduction of a "presence colective card" (all explanations are provided), which spares time and improves organization, makes the most of the time devoted to classes, stimulates initiative and self appreciation. The card is also of greath help to the instructor because the pupils learn how to organize themselves and puts the pupils in the situation of appreciating themselves. The instructors are to supervise the pupils and see to the correct application of the above new organization.

CONSIDERAŢII PRIVIND DESFĂŞURAREA ACTIVITĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN AER LIBER, LA CLASELE I—IV, ÎN SEZONUL RECE

GEORGE PĂTRUŢ
ALEXANDRINA POPA
EUGEN STOI
AXENIA ZSORI

Studenţi în anul II —
Facultatea de educaţie fizică — Oradea

Asist. univ. VASILE MARCU
Conducător ştiinţific

Avînd în vedere sarcinile şi obiectivele stabilite de conducerea de partid şi de stat pentru dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi a sportului în ţara noastră, prin prezenta cercetare om continuat şi aprofundat ideea colegilor noştri V. Giran, St. Sain şi V. Ardelean, idee conform căreia activitatea de educaţie fizică şi sport se poate şi este necesar să se desfăşoare în aer liber şi în sezonul rece (18).

În acest scop, am organizat un experiment în trimestrul II al anului şcolar 1973—1974 (10 ianuarie—5 aprilie 1974), la Şcoala generală nr. 8 Oradea, la cele patru clase (I, II, III, IV), luînd ca martore o clasă I de la aceeaşi şcoală şi, respectiv, cîte o clasă a II-a, a III-a, a IV-a de la Şcoala generală nr. 12 Oradea. La clasele experimentale, toate lecţiile de educaţie fizică s-au desfăşurat în aer liber, sub conducerea noastră, iar la clasele martore — cu profesori de specialitate — lecţiile s-au desfăşurat în săli de gimnastică. Condiţiile materiale din timpul experimentului s-au redus la strictul necesar : 2—3 mingi mici, 2—3 mari din cauciuc, corzi pentru sărit, bastoane, în rest utilizîndu-se terenul accidentat din împrejurimile şcolii : un podeţ îngust şi elastic (suspendat), copaci, şanţuri etc.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1976, pag. 15

Pentru aprecierea gradului de dezvoltare fizică și a capacității de adaptare la efort a elevilor (atît la clasele experimentale, cît și la cele martore), la începutul și la sfîrșitul cercetării noastre, am utilizat patru probe :

a) Calcularea indicelui de adaptare la efort Ruffier-Dickson și compararea rezultatelor inițiale cu cele finale la clasele experimentale și la cele martore.

b) Măsurarea capacității vitale, inițiale și finale, la toate clasele.

c) Aprecierea în note a rezistenței de alergare pe 600 m (conform SUVA).

d) Un parcurs aplicativ contracronometru, care implică : îndemînarea și viteza, mersul și alergarea, săriturile, tîrîrea, orientarea în spațiu, precum și importante procese psihice și trăsături de caracter.

Pe baza unei planificări, asemănătoare cu cea utilizată de colegii noștri, și folosind în general aceleași mijloace (jocuri dinamice și parcursuri aplicative), am extins experimentul lor la clasele I, a II-a, a III-a, a IV-a, luînd ca martore clase omoloage.

În ceea ce privește tehnologia acționării și dozarea mijloacelor utilizate, am folosit structuri de exerciții, în funcție de particularitățile dezvoltării fizice și de vîrstă ale copiilor.

Astfel, la clasa I, într-o lecție (care cuprindea, alături de exerciții de front și formații, și jocuri de atenție, și exerciții și jocuri pentru sărituri, echilibru, aruncări și prinderi, mers și alergare), s-au efectuat, în medie, 30 de sărituri, 5—6 repetări la exercițiile de echilibru pe un pod mobil de 10 m, 15—20 de pasări și prinderi, 300 m de mers, 300—400 m de alergare în tempo variat (în cadrul ștafetelor și parcursurilor aplicative), iar la clasa a IV-a, într-o lecție cu structură asemănătoare, s-au executat 40—45 de sărituri, 6—8 exerciții de echilibru, 25—35 de pasări și de prinderi, 400—500 m de mers, 500—600 m de alergare în tempo variat.

La sfîrșitul trimestrului III, ca urmare a desfășurării experimentului nostru, am procedat la repetarea probelor inițiale pentru a putea aprecia eficiența desfășurării lecțiilor de educație fizică în aer liber, folosind jocurile de mișcare elementare și parcursurile aplicative.

a) Indicele Ruffier-Dickson — calculat după formula :

$$I_{R-D} = \frac{(P_2 - 70)^2 + (P_3 - P_1)}{10}$$

(vezi anexa 1, tabelul 1)

Creșterea capacității de adaptare la efort este evidentă la toate clasele. Dar, se remarcă faptul că, la clasele experimentale, capacitatea de adaptare la efort în finalul experimentului este mult mai bună decît valorile inițiale, iar diferența dintre rezultatele finale și cele inițiale este mult mai mare la clasele experimentale decît la clasele martore. De exemplu : la clasa I experimentală au obținut la începutul trimestrului II calificativul „slab" — 18 elevi, „mediu" — 5, „bun" — 1, iar la sfîrșitul trimestrului, în aceeași clasă s-au obținut 6 calificative „slab", 8 — „mediu", 10— „bun". La clasa a IV-a experimentală, valorile ini-

țiale sînt : 2 „slab", 10 „mediu", 11 „bun", iar cele finale sînt 6 „slab", 9 „mediu", 17 „bun", 1 „foarte bun".

b) După părerea noastră, capacitatea vitală s-a mărit cel mai mult pe parcursul experimentului efectuat. Media creșterilor capacității vitale la clasele martore este de 315 cmc, pe cîtă vreme la clasa experimentală este de 525 cmc.

c) Și rezistența la alergarea pe 600 m s-a îmbunătățit, evident, mai mult la clasele experimentale, decît la clasele martore. De exemplu, în testarea inițială 10 elevi din clasa I, 5 din clasa a II-a și 3 din clasa a III-a au obținut nota 5 la clasele experimentale, pe cîtă vreme în testarea finală doar 2 din clasa I și 2 din clasa a II-a au mai obținut nota 5. În schimb, note de 10 au obținut 5 din clasa I, 7 din clasa a II-a, 15 din clasa a III-a, 32 din clasa a IV-a în testarea finală, față de 1—2—4 și, respectiv, 25 în testarea inițială (vezi anexa 2, tabel 1).

ANEXA 1

Indicele Ruffier — Dickson

Cls.	ind. / val.	Cls. experimentală				Cls. martoră				
		peste 8	6 — 8	3 — 6	sub 3	peste 8	6 — 8	3 — 6	sub 3	
I	i.	18	5	1	—	19	5	—	—	
	f.	6	8	10	—	11	10	3	—	
II	i.	15	9	3	—	17	9	2	—	
	f.	6	11	8	—	10	12	5	—	
III	i.	23	6	1	1	20	4	7	—	
	f.	10	6	14	1	15	8	8	—	
IV	i.	12	10	11	—	14	8	10	1	
	f.	6	9	17	1	10	7	15	1	

d) Notele la parcursul aplicativ le-am acordat după o metodologie proprie, etalonînd rezultatele obținute de elevii claselor experimentale și ai celor martore (un etalon pentru clasa I și altul pentru clasele a II-a, a III-a, a IV-a). Și aici se remarcă o îmbunătățire mai mare a rezultatelor finale la clasele experimentale, în raport cu îmbunătățirea aceloraș rezultate la clasele martore. De exemplu, inițial, au obținut nota 5 doi elevi din clasa I, doi din clasa a II-a, cinci din clasa a III-a și cinci din clasa a IV-a la clasele experimentale, iar în final rezultatele au depășit în totalitate valoarea aprecierii pentru nota 5 ; la clasele martore și în finalul experimentului un elev din clasa I, unul din clasa a II-a, unul din clasa a III-a, doi din clasa a IV a au obținut nota 5. În privința notărilor cu 10, se vede clar că rezultatele la clasele experimentale sînt mult mai bune decît la cele martore.

Capacitatea vitală

Cls.	ind. / val.	Cls. experimentală					Cls. martoră				
		sub 1 000	1000—1500	1500—2000	2000—2500	peste 2500	sub 1000	1000—1500	1500—2000	2000—2500	peste 2500
I	i.	6	17	1	—	—	9	14	1	—	—
	f.	—	16	8	—	—	5	18	1	—	—
II	i.	1	16	9	1	—	—	14	13	—	—
	f.	—	4	9	14	—	—	2	18	7	—
III	i.	—	15	16	—	—	3	12	14	2	—
	f.	—	4	20	6	1	—	15	11	5	—
IV	i.	—	10	17	4	2	1	3	11	12	6
	f.	—	—	12	14	7	—	4	13	9	7

ANEXA 2

Rezistența pe 600 m

Cls. / Note		Cls. experimentală							Cls. martoră						
		sub 5	5	6	7	8	9	10	sub 5	5	6	7	8	9	10
I	V.I.	10	3	—	4	3	1	1	11	2	4	4	1	1	1
	V.F.	2	1	1	3	7	5	5	7	1	5	5	2	2	2
II	V.I.	5	4	5	4	3	4	2	2	3	3	7	2	5	5
	V.F.	2	1	2	8	3	4	7	—	1	5	6	3	5	7
III	V.I.	3	4	6	5	7	2	4	2	4	5	6	5	3	6
	V.F.	—	—	1	3	5	7	15	1	3	2	9	4	2	10
VI	V.I.	—	—	—	1	3	4	25	5	2	5	2	—	1	18
	V.F.	—	—	—	—	—	1	32	2	3	4	3	3	—	18

Pe baza rezultatelor obținute, se pot formula anumite concluzii, deosebit de importante, după părerea noastră.

Extinzînd experimentul colegilor noștri, în sensul de a-l aplica la toate clasele ciclului primar, luînd ca martore clase omoloage, precum și dublînd indicii de apreciere obiectivă a eficienței desfășurării lecțiilor de educație fizică în aer liber în sezonul rece prin folosirea

Parcurs aplicativ — contracronometru

Cls.		Cls. experimentală						Cls. martoră					
	Note	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10
I	V.I.	2	—	4	7	7	4	2	1	6	7	6	2
	V.F.	—	—	1	3	8	12	1	2	4	5	6	6
II	V.I.	1	2	9	11	3	—	—	1	4	11	7	4
	V.F.	—	6	3	4	6	8	1	—	2	4	11	9
III	V.I.	5	7	8	8	3	—	3	4	6	7	9	2
	V.F.	—	1	5	8	7	10	1	2	2	9	12	5
IV	V.I.	5	6	10	8	2	2	4	6	8	10	3	2
	V.F.	—	3	5	9	6	10	2	5	8	8	6	4

jocurilor de mișcare, a exercițiilor și parcursurilor aplicative, ne-am putut convinge cît de necesar este ca lecțiile și activitățile sportive în școală să se desfășoare și iarna în aer liber. Pentru aceasta profesorul de educație fizică trebuie să se pregătească în mod deosebit pentru fiecare lecție și să-și propună găsirea celor mai eficiente tehnologii de acționare, condiție obligatorie pentru obținerea celor mai bune rezultate.

Este de menționat faptul că nu am înregistrat nici un accident și nici o îmbolnăvire care să fi avut drept cauză desfășurarea activității în aer liber, deși frecvența elevilor la lecțiile noastre a fost de sută la sută.

BIBLIOGRAFIE

1. BARBU FL. : Probleme și jocuri recreative, Ed. tineretului, București, 1952.
2. BUCUR C. I. și colab. : Îndrumător pentru educația fizică a elevilor, Centrul metodologic de studii și documentare de pe lîngă C.J.E.F.S. Timișoara, 1972.
3. CHATEAU J. : Copilul și joaca, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.
4. CHATEAU J. : Psihologia copilului de la naștere la adolescență, Ed. didactică și pedagogică, București, 1962.
5. GÎRBOVEANU M. : Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
6. KOVALEVSKAIA I. : Îndrumarea jocurilor creatoare la copiii mici, Cluj, 1950.
7. LOVINESCU A. V. : Jocuri de creație cu subiecte din povești, București, 1960.
8. MUȘAT M., HANȚIU I. : Culegere de jocuri de mișcare, I. P. Oradea, 1971, uz intern.
9. POPOVICI C. : Culegere de jocuri pentru clasele I—IV, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.
10. STOIAN ȘT. : Educație și societate, Ed. politică, București, 1971.
11. TEODORESCU A. I. : Veniți la joc, Ed. tineretului, București, 1955.
12. * * * : Programa de educație fizică clasele I—IV, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.
13. * * * : Programa de educație fizică clasele I—IV, Ed. didactică și pedagogică, București, 1973.
14. * * * : Revista de Psihologie, București, nr. 3/1961, 2/1962, 3/1963, 2/1964, 4/1970.
15. * * * : Tribuna școlii, București, colecția anilor 1972—1973.

16. * * * : Măsuri tehnico-metodologice ale Ministerului Sănătății și Prevederilor Sociale și ale Ministerului Învățământului, București, 1965.
17. MARCU V. și colab. : Educația fizică în aer liber la clasele I—IV în sezonul rece, rev. Educație fizică și sport, nr. 11, 1973.

G. PĂTRUȚ, ALEXANDRINA POPA, E. STOI, AXENIA ZSORI : Considérations sur le déroulement de l'activité d'éducation physique en plein air chez les classes I—IV, pendant la saison froide

Les auteurs, étudiants de la Faculté d'Education Physique de Oradea, ont organisé une expérience au cours du II-e trimestre de l'année scolaire 1973—1974 à l'Ecole Générale no. 8 de Oradea, chez les classes I—IV, pendant l'hiver. Les classes expérimentales ont déroulé leur activité d'éducation physique en plein air, et les classes témoin — dans des salles de gymnastique. Après la présentation de la méthode de travail et l'interprétation des résultats, on tire des conclusions sur l'utilité plus grande des leçons d'éducation physique en plein air pendant la saison froide, par rapport à celle de la salle de gymnastique. On attire l'attention sur le fait que le professeur d'éducation physique doit se préparer soigneusement pour chaque leçon, en proposant de trouver les technologies d'action les plus efficaces, condition obligatoire pour obtenir les meilleurs air pendant la saison froide, par rapport à celle de la salle de gymnastique. résultats. On remarque avec satisfaction l'absence de tout accident ou maladie qui aurait été provoquée par l'activité en plein air pendant la saison froide, quoique la fréquence des élèves aux leçons d'éducation physique a été totale.

G. PĂTRUȚ, ALEXANDRINA POPA, E. STOI, AXENIA ZSORI : Considerations on Phhysical Education in the Open Air in Winter (forms 1—4)

The authors, students of the Physical Education Faculty of Oradea, organized an experiment in the second term of the 1973—1974 schoolyear, in No. 8 General School of Oradea (forms 1—4), in winter. The experimental physical education classes took place in the open air and the reference ones in gyms. The conclusions evidence the greater utility of physical education classes organized in the open air in winter as compared to the results obtained in the gyms. The authors describe their working method and the way they interpreted the results. They draw the attention of physical education instructors who should prepare their classes in advance, look for best and advanced techniques, which are obligatory conditions for scoring good results. The authors point out that though the classes took place in winter, no pupil fell ill, no accident occurred, and no pupil was absent from the lessons.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

ATLETISMUL LA J. O. DE LA MONTREAL (II)

Prof. ADRIAN R. IONESCU
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport

Continuăm comentarea întrecerilor atletice ale celei de-a XXI-a ediții a Jocurilor Olimpice, cu prezentarea probelor feminine. Și în cazul acestora, ilustrarea grafică va fi făcută prin intermediul curbelor de evoluție a performanțelor cu care s-au ocupat respectiv locurile 1, 3 și 6 la fiecare probă, începînd de la J.O. din 1952. La 1 500 m, 100 m garduri, 4 × 400 m și pentatlon (cu 100 m garduri) nu prezentăm graficul, întrucît aceste probe au fost introduse în programul olimpic de-abia la München în 1972.

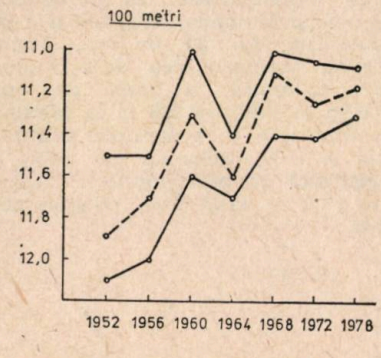
100 metri

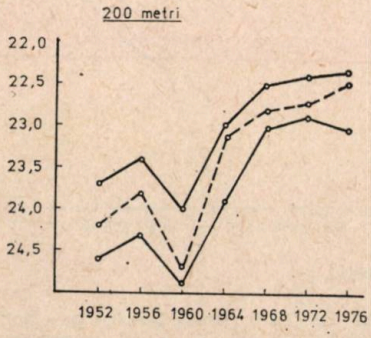
Recordurile mondiale realizate în luna iunie de Inge Helton (11,04 s cu cronometraj electric) și Annegret Richter (10,8 s cu cronometraj manual-record egalat) lăsau să se întrevadă un succes al sprinterelor din R.F.G. Pronosticurile au fost confirmate de Richter (26 ani), cîștigătoare a medaliei de aur cu 11,08 s, după ce realizase în serii 11,05 s — record olimpic, iar în semifinale 11,01 s — nou record mondial. Compatrioata sa, Helton, a sosit a treia, în timp ce „argintul" a revenit renumitei Renate Stecher (R.D.G.).

Performanța pentru cîștigarea titlului olimpic, în stagnare : Mexico City — 11,0 s (electric — 11,07 s), München — 11,07 s, Montreal — 11,08 s.

200 metri

Una dintre marile surprize olimpice: tînăra reprezentantă a R. D. Germane, Bärbel Eckert (21 ani), s-a impus în fața marilor favorite. Fosta campioană olimpică Renate Stecher, recordmană mondială a probei (22,1 s cu cronometraj manual), nu a reușit să cucerească



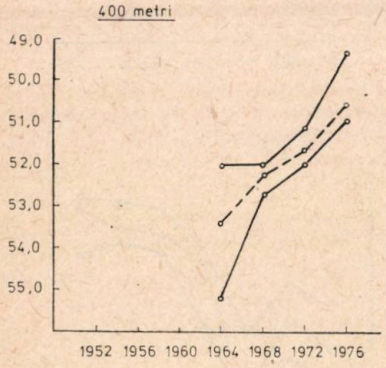


decît medalia de bronz. Pe locul secund s-a situat cîștigătoarea sutei de metri, Annegret Richter. Poate în dispută ar fi avut de spus un cuvînt și cealaltă recordmană mondială a distanței (22,21 s cu cronometraj electric), poloneza Irena Szewinska ; ea însă și-a păstrat forțele pentru cursa turului de stadion.

După J.O. din 1964 (24,0 s), performanța campioanei olimpice a crescut la fiecare ediție : 23,0 — 22,5 — 22,40— 22,37.

400 metri

Una dintre cele mai sigure victorii. Puțini specialiști puteau acorda șanse altcuiva decît Irenei Szewinska, prima femeie care a coborît sub 50 secunde (49,9 în 1974). Chiar dacă, la începutul lunii mai, Christina Brehmer (R.D.G.) doborîse recordul mondial alergînd 49,77 s, Szewinska a ripostat după exact o lună și jumătate, parcurgînd turul de pistă în 49,75 s. La Montreal, ea s-a plimbat pur și simplu într-un timp senzațional (49,29 s — nou record mondial și olimpic), cîștigînd sub privirile neputincioase ale perechilor din R.D.G. și Finlanda, ca și ale trio-ului american. La 30 de ani, Irena Szewinska cucerește cea de-a șaptea medalie olimpică, a treia de aur (4×100 m la Tokio și 200 m la Mexico City). Introdusă în programul olimpic de-abia în 1964, proba de 400 metri a fost cîștigată cu performanțele: 52,0— 52,0 — 51,08 — 49,29. Deci, progres accentuat.

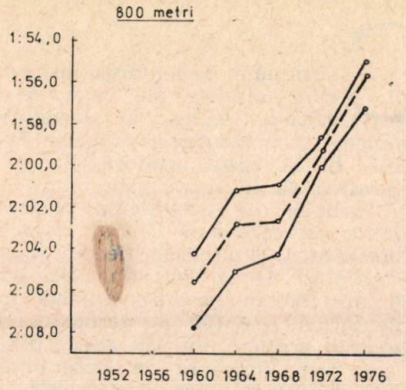


800 metri

Cînd în 1975 prevedeam, pe baza unor calcule de prognoză, cîștigarea Olimpiadei în timpul de 1:56,8, ni s-a atras atenția că este „cam prea tare" (recordul mondial era 1:57,5 din 1973, iar performanța maximă a sezonului 1975 fusese 1:59,4). În lunile mai-iunie 1976, puzderia de curse încheiate sub granița celor 2 minute prevesteau o finală olimpică extraordinară, mai ales după ce Valentina Gherasimova realiza un nou record al lumii, alergînd două tururi (Kiev, 12 iunie) în 1:56,0 !

Dar nici acum, după cîteva luni de la J.O., parcă nu ne vine să credem că ceea ce s-a petrecut la Montreal a fost aevea : patru atlete au oprit cronometrele înaintea timpului-record, performanța cu care Kazankina a cîștigat titlul (1:54,94) sfidînd orice prognoze, cît de optimiste.

Progres continuu și accentuat al probei, la nivelul locurilor 1, 3 și 6. Reprezentantele noastre nu au împlinit așteptările. Mariana Suman s-a clasat pe locul 8, ultimul din finală, iar Ileana Silai (locul 2 la Mexico, locul 6 la München) a fost eliminată în semifinală.



1 500 metri

Kazankina — aici în postură de favorită certă — repurtează a doua victorie, dar printr-o cursă economică (în serie și semifinală procedase la fel), de menajare a forțelor pînă în apropierea finișului. Dealtfel, întreaga cursă a avut un aspect tactic, dovadă timpul campioanei olimpice (4:05,48), inferior locului 8 din prima semifinală (!), inferior cifrei cu care Braghina cîștigase la München în 1972 (4:01,4) și mult departe de incredibilul record mondial (3:56,0), pe care Kazankina îl realizase cu o lună înaintea J. O.

Pentru noi, decepția totală a unei triple eliminări. Cotate printre primele performere ale anului și apreciate ca favorite, alergătoarele noastre au fost eliminate pe rînd : în serii — Maricica Puică și Ileana Silai, apoi în semifinală — Natalia Mărășescu.

100 metri garduri

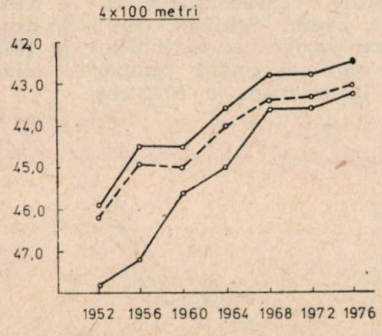
În cea de-a doua semifinală a probei (din care favorita nr. 1 Annelie Ehrhardt se calificase ușor), Valeria Ștefănescu este jenată de sovietica Kononova care este descalificată. Judecarea contestației duce la realergarea

cursei (fără Kononova) și la prima mare surpriză : Ehrhardt, campioană olimpică în 1972 și recordmană mondială, este eliminată, sosind pe locul 5, după atleta noastră. Finala mai rezervă și alte surprize, întrucît poloneza Grazyna Rabsztyn — campioană europeană „indoor" și prima performeră mondială în aer liber (12,69 s) a anului — se clasează abia pe locul 5. În aceste condiții, dintre următoarele favorite, sovieticele Anisimova și Lebedeva, care se arătaseră foarte constante la valori superioare, ar fi trebuit să se aleagă învingătoarea ; dar nici acestea, deși realizează cei mai buni timpi din carieră, nu pot ocupa decît treptele de jos ale podiumului, fiind întrecute de „explozia" olimpică a Johannei Schaller (de la 13,07 — record personal anterior, la 12,77 s !). Reprezentanta R.D.G., în vîrstă de 24 ani, devine campioană olimpică. Valeria Ștefănescu (medalia de argint în 1972) ocupă în finală locul 7.

Rezultatele sînt totuși departe de acel 12,59 s, cu care Ehrhardt cîștiga primul titlu olimpic acordat hurdlerelor pe distanța de 100 m, record mondial încă valabil și azi.

4×100 metri

Cvartetul R. D. Germane, compus integral din finaliste ale curselor de sprint (Marlies Oelsner — Renate Stecher — Carla Bodendorf — Bärbel Eckert) a cucerit, în chip firesc, laurii victoriei. Cu „numai" două medaliate la 100 m, ștafeta R.F.G. s-a clasat pe locul secund, la 4 sutimi de cîștigătoare. La locurile 1, 3 și 6, proba în progres continuu din 1952.



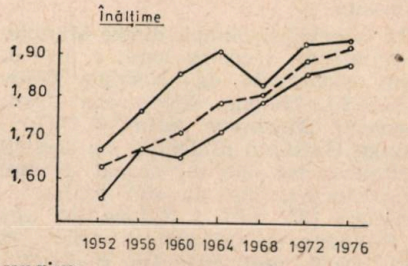
4×400 metri

A doua disputare a probei la J.O. a adus un valoros record mondial (3:19,23, media 49,81 s pe un tur), datorat formației R. D. Germane, alcătuită din : Doris Maletzki — Brigitte Rohde — Ellen Streidt — Christina Brehmer. Fiecare loc al finalei a fost ocupat cu o performanță superioară celei necesare pentru clasarea similară la München.

Înălțime

Cea mai sigură campioană olimpică : rostogolirea ventrală, personificată prin recordmana mondială Rosemarie Ackermann. Spre satisfacția noastră, o dată în plus ne-a fost confirmată părerea asupra superiorității „ventralei", în cea ce privește soliditatea, stabilitatea performanțelor la nivel maxim. Imensul aflux spre procedeul de răsturnare dorsală (Fosbury flop) se justifică doar prin posibilitatea de valorificare mai rapidă a potențialului maxim, dar nu și prin menținerea acestuia în continuare. Din 21 de finaliste, doar 5 foloseau rostogolirea ventrală, atestînd scăderea densității în utilizare. În schimb, trei „ventraliste" s-au clasat în primele patru locuri ! La 24 ani, Ackermann, campioană europeană în 1974, cîștigătoarea ultimelor trei ediții ale C.E. de sală, adaogă impresionantei sale panoplii titlul și recordul olimpic. Drumul performanțelor olimpice, excepțînd „accidentul Mexic", a fost necontenit ascendent.

Pentru a treia oară la J.O., Cornelia Popa a realizat la Montreal cea mai bună clasare de pînă acum : locul 8.

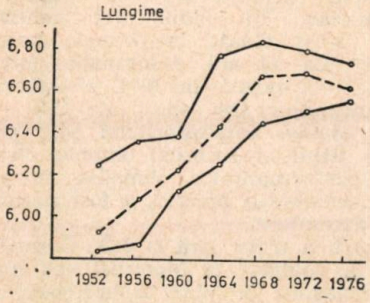


Lungime

Performanțele mult sub nivelul anunțat în mai, prin recordurile mondiale de 6,92 m (Angela Voigt) și apoi 6,99 m (Siegrun Siegl). Rezultatul de medalie a fost inferior celor de la München și Mexico, iar cifra campioanei chiar și sub cea de la Tokyo, din 1964 ! Deși valorile probei au crescut în bilanțurile statistice, la nivelul masei performerelor mondiale, iar mai recent și la nivelul maxim, în succesiunea momentelor J.O. se înregistrează un ușor regres.

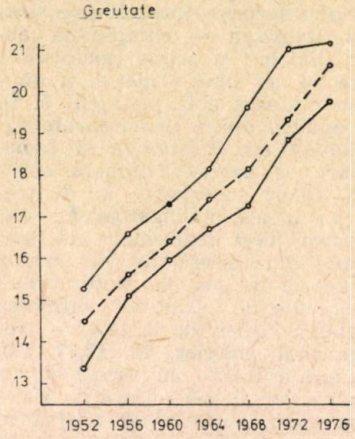
Cîștigătoare în mai la Campionatele internaționale ale României, Angela Voigt (25 ani) aduce R. D. Germane încă o medalie de aur, sărind 6,72 m din prima încercare. Compatrioata sa Siegl, care a dus recordul lumii pînă la un singur centimetru de granița mult visată a celor 7 metri, a fost mai norocoasă la pentatlon, de fapt specialitatea care o afirmase înainte de 1976.

Tînăra noastră atletă Doina Spînu (19 ani), care la București o secundase cu brio pe viitoarea campioană olimpică, a dezamăgit la Montreal, neputîndu-se califica în finală (6,06 m, față de cei 6,60 m care îi asiguraseră deplasarea). În schimb, experimentata Elena Vintilă (30 ani), concurînd aproape de valoarea sa omologată, a reușit să-și încheie o lungă carieră cu locul 8 olimpic.



Greutate

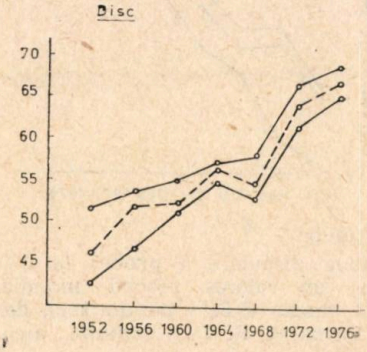
În intervalul olimpic dintre München și Montreal, recordul lumii a fost deținut cronologic de: Nadejda Cijova (U.R.S.S.), Helena Fibingerova (Cehoslovacia), Marianne Adam (R.D.G.) și Ivanka Hristova (Bulgaria). La Jocurile Olimpice, tot ele au ocupat primele patru locuri, însă în altă ordine: 1. Hristova (35 ani), 2. Cijova (31 ani), 3. Fibingerova (27 ani), 4. Adam (25 ani). Dacă mai adăugăm și locul 5 (Ilona Schoknecht — 20 ani), se pot formula cu ușurință anumite aprecieri privind corelația dintre vîrstă și clasarea olimpică a aruncătoarelor de greutate. Apropo de valoarea performanțelor se impun constatări asemănătoare celor notate la proba masculină, din moment ce (exceptînd-o pe Cijova) finalistele au scăzut în medie cu 1,03 m față de cifrele anterioare J. O., Adam „excelînd" cu un minus de 112 cm, iar Stoianova și Droese cu încă mai mult: 116 și respectiv 144 cm. Chiar și în condițiile arătate, proba își continuă ascensiunea olimpică, foarte mică la nivelul campioanei (21,16 m, față de 21,03 m), dar accentuată pe locurile următoare.



Disc

Spre regretul nostru, după 4 ediții consecutive, România nu mai cucerește o medalie la disc. Argentina Menis, pe care (am mărturisit-o și public) personal o consideram speranța nr. 1 a atletismului nostru, nu s-a putut clasa decît a șasea, la rezultat egal celui care i-a adus medalia de argint la München, în 1972.

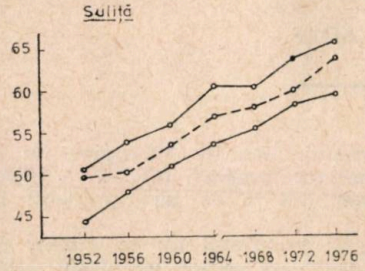
Nici recordmana mondială (70,50 m) Faina Melnik, imbatabilă patru ani, nu a confirmat așteptările, clasîndu-se a patra cu 66,40 m. Menționăm totuși că arbitrii i-au refuzat acordarea „argintului", adică a unei aruncări de 68,60 m. Realizînd 69,00 m din prima încercare, reprezentanta R. D. Germane Evelin Schlaak (20 ani), campioană europeană de junioare în 1973, este cea mai tînără campioană olimpică de atletism la Montreal.



Suliță

Probă a cărei valoare olimpică a crescut tot mereu și probabil va mai crește încă. La acest progres, o contribuție deosebită a avut-o căpitana echipei olimpice a R.D.G., Ruth Fuchs (30 ani); campioană olimpică în 1972 și continentală în 1974, realizatoare aproape în fiecare an a unui nou record mondial, ultimul cu două săptămîni înaintea J.O. (69,12 m), ea și-a adjudecat fără drept de apel titlul, cu 65,94 m. Americana Kathy Schmidt, care înregistrase o suită de rezultate de mare valoare în primăvară, a fost nevoită să se mulțumească cu medalia de bronz (ca și la München), fiind întrecută și de Marion Becker (R.F.G.), care cu 65,14 m obținuți la calificări a fost pentru o zi recordmană olimpică.

Reprezentanta României, Eva Zörgö, care la München avusese trei încercări nereușite la a doua sa prezență în finala olimpică, a aruncat 55,60 m clasîndu-se pe locul 11.



Pentatlon

Recordurile mondiale realizate în 1973 de Burglinde Pollack (R.D.G.), 4831 și apoi 4932 puncte, s-au arătat intangibile în acești ani, chiar pentru deținătoarea lor, deși la greutate, singura probă în care superioritatea Burglindei era manifestă, rezultatele încă au mai crescut. Scăzînd însă la celelalte probe, mai ales la înălțime, ea totalizînd doar 4740 puncte, cucerind medalia de bronz, ca și la München, dar cu punctaj mai slab (atunci 4768 p). Își poate găsi consolări în aceea că primele două clasate au realizat doar cu cîteva puncte în plus, dar mai mult în faptul că medaliatele cu aur și argint, Siegrun Siegl și respectiv Christine Laser, îi sînt compatrioate, deci la premiere s-a înălțat de trei ori pe catarg drapelul R.D.G.

Siegl (22 ani), recordmană mondială la lungime, a întrunit la fel ca și Laser 4745 puncte ; pentru departajare s-a făcut apel la articolul 195/9 din regulamentul I.A.A.F. Victoria a fost atribuită concurentei care a obținut punctaje superioare la mai multe probe (Siegl 3, Laser 2).

VÎRSTA CAMPIOANELOR

Față de constatările din probele masculine, ar fi fost de așteptat ca în cele feminine să găsim vîrste mai scăzute, pe seama dezvoltării fiziologice mai precoce. Dar, surprinzător, media de vîrstă a învingătoarelor olimpice este 25,6 ani, egală cu cea a campionilor-bărbați. Separat pe probe :

100 m	— 26
200 m	— 21
400 m	— 30
800 m	— 25
1 500 m	— 25
100 m. g.	— 24
Înălțime	— 24
Lungime	— 25
Greutate	— 35
Disc	— 20
Suliță	— 30
Pentatlon	— 22

Reiese că **nici femeile, mai devreme de 20 de ani, nu pot cuceri medalia de aur la Jocurile Olimpice.** Menținem și întărim considerațiunile emise în finalul primului articol, privind vîrsta începerii și orientarea pregătirii pentru marea performanță.

A. IONESCU : L'athlétisme aux J.O. de Montréal (II)

L'auteur poursuit le commentaire des confrontations athlétiques de la XXI-e édition des J.O. avec la présentation des épreuves féminines. Dans leur cas aussi l'illustration graphique est effectuée par l'entremise des courbes d'évolution des performances avec lesquelles on a occupé les places 1—3 et 6 à chaque épreuve, à partir des J.O. de 1952.

Les épreuves de 1500 m., 100 m. haies, 4 × 400 m. et pentathlon ne contiennent pas des graphiques, car elles ont été introduites dans le programme olym-

pique seulement à Munich en 1972. Le commentaire technique se termine par un tableau très suggestif, avec l'âge des championnes, d'où il ressort qu'avant 20 ans les femmes non plus ne peuvent remporter la médaille d'or aux J.O. De cette manière sont renforcées les considérations émises au final du premier article, sur l'âge du début et de l'orientation de la préparation pour la grande performance.

A. IONESCU : Field and Track Events in Montreal (II)

The author continues and comments on the athletics events on the occasion of the 21st display of the Olympics. This is a review of the female's events. He points out the evolution of performances — the first, the third and sixth places for each event, starting from the Olympic Games of 1952. The author does not provide figures for the 1 500 m, 100 m hurdle, 4 × 400 m and pentathlon events as they had been introduced only in Munich 1972. The technical commentaries end with suggestive tables evidencing some age factors. The tables show that neither can women win the Olympic gold medal when they are younger than 20. His conclusion is again that early age should be taken in great consideration in the training for great performance.

TURNEUL OLIMPIC DE BOX, MONTREAL, 1976

Prof. ALEXANDRU VLADAR
Antrenor federal

Boxul a fost singurul sport din programul Jocurilor Olimpice de la Montreal — Canada care a debutat înaintea începerii oficiale a întrecerilor, cu un număr de 348 de boxeri din 71 de țări, prezenți la cîntarul oficial pe data de 16 iulie 1976.

Astfel, practic, această ramură de sport se află pe primul loc ca număr de zile competiționale în cadrul J.O. moderne, desfășurîndu-se pe tot parcursul jocurilor, pe o durată de 16 zile.

Numărul mare de întîlniri — 337 — a supus boxerii la eforturi deosebite, obligîndu-i pe unii să-și mențină potențialul de luptă, prospețimea fizică și psihică, la cel mai înalt grad posibil.

Turneul olimpic Montreal 1976 poate fi caracterizat prin marile surprize produse, cît și prin mari mutații în valorile pe plan mondial.

Nr. crt.	Continentul	1968	1972	1976
1.	Europa	102 p Locul I	117,5 p Locul I	91,5 p
2.	America (Nord și Sud)	78 p	59 p	102 p Locul I
3.	Africa	17 p	27,5 p	—
4.	Asia	12 p	5 p	15,5 p

Educație fizică și sport, nr. 11, 1976, pag. 26

Boxul european, care a dominat turneele olimpice, începînd de la J.O. de la Melbourne 1956, a cedat poziția fruntașă sportivilor continentului american, după cum reiese și din tabelul anexat.

Această schimbare în ierarhi s-a datorat nu numai rezultatelor constant bune ale boxerilor cubanezi, cît și reeditării succesului de la Helsinki din 1952 al sportivilor americani, prin cele 5 medalii de aur realizate.

Urmărind numărul de medalii obținute de către sportivii continentului american la ultimele 7 ediții ale J.O., constatăm o tendință de creștere a acestora, astfel :

1952	Helsinki	— 12
1956	Melbourne	— 12
1960	Roma	— 12
1964	Tokio	— 11
1968	Mexic	— 23
1972	München	— 20
1976	Montreal	— 23

Analizînd rezultatele obținute de reprezentanții diferitelor țări și continente, putem constata și cîteva alte caracteristici și anume :

1. Reducerea numărului de țări care au reușit să cucerească medalii de la 22 la München, la 16 la Montreal.

2. Boxul amator mondial este dominat în continuare de reprezentanții țărilor socialiste, care au obținut la această ediție 30 de medalii (6 de aur, 9 de argint și 15 de bronz).

3. „Scrima pugilistică", cu care ne-am obișnuit — la precedentele ediții ale campionatelor europene și la turneul olimpic de la München —, a cedat locul „boxului complet", bazat pe combativitate permanentă, pe folosirea cu succes a unor lovituri decisive, cît și pe aplicarea cu multă îndemînare a procedeelor tehnico-tactice la cele 3 distanțe de luptă.

Această nouă tendință a boxului amator mondial, constatată de noi încă de la campionatele mondiale de la Havana din 1974, a dominat în totalitate turneul de box de la Montreal 1976.

PARTICIPAREA LOTULUI ROMÂN LA JOCURILE OLIMPICE

Boxerii români au participat, pînă în prezent, la 8 ediții ale Jocurilor Olimpice, astfel :

1. 1936 — Berlin : au participat 5 sportivi — nici o medalie.
2. 1952 — Helsinki : au participat 11 sportivi — două medalii, din care una de argint și una de bronz.
3. 1956 — Melbourne : au participat 4 boxeri — 4 medalii, din care una de aur, două de argint și una de bronz.
4. 1960 — Roma : au participat 10 boxeri — o medalie de bronz.
5. 1964 — Tokio : au participat 10 sportivi — nici o medalie.
6. 1968 — Mexic : au participat 9 sportivi — două medalii, din care una de argint și una de bronz.
7. 1972 — München : au participat 11 sportivi — o medalie de argint.
8. 1976 — Montreal : au participat 11 sportivi — cinci medalii, dintre care două de argint și trei de bronz.

Participînd la cea de a XXI-a ediție a Jocurilor Olimpice de la Montreal, boxerii noștri au totalizat un număr de 20,5 puncte și au ocupat locul IV pe națiuni din 71 de țări participante :

1.	S.U.A.	cu 43,5 p	= locul I.
2.	Cuba	cu 43 p	= locul II.
3.	Polonia	cu 21 p	= locul III.
4.	**România**	cu 20,5 p	= locul IV.
5.	U.R.S.S.	cu 19 p	= locul V.
6.	R. P. D. Coreeană	cu 12 p	= locul VI.
7.	R.D.G.	cu 12 p	= locul VII.
8.	Iugoslavia	cu 8,5 p	= locul VIII.
9.	Venezuela	cu 5 p	= locul IX.
10.	R.F.G.	cu 3,5 p	= locul X.
11.	Bermude	cu 3,5 p	= locul XI.
12.	Bulgaria	cu 3,5 p	= locul XII.

13. Mexic cu 3,5 p = locul XIII.
14. Marea Britanie cu 3,5 p = locul XIV.
15. Portorico cu 3,5 p = locul XV.
16. Tailanda cu 3,5 p = locul XVI.

Ca număr de medalii, pentru noi reprezintă cea mai mare realizare din istoria participării la ediţiile olimpice ; ca puncte obţinute, am reeditat performanţa de la Jocurile Olimpice de la Melbourne din 1956.

În ciclul olimpic 1972—1976, Federaţia română de box a acordat o atenţie deosebită îndeplinirii principalelor obiective de performanţă intermediară, cum ar fi : Campionatele europene de la Belgrad — 1973 (7 medalii, locul II pe naţiuni), locul IV la Campionatele mondiale din Cuba, 6 medalii la Campionatele europene de la Katowice. Cifrele intermediare ne-au arătat că rezultatele boxului românesc se înscriu pe o linie ascendentă, creîndu-se premisa pentru o comportare bună la J.O. de la Montreal, fapt confirmat.

Analizînd comportarea individuală a sportivilor români în această ediţie, constatăm că cei învinşi au fost depăşiţi numai de boxeri clasaţi în primele 3 locuri :

— Remus Cosma a fost învins de medaliatul cu bronz, tailandezul Payar Pooltarat, care a eliminat pe parcurs pe Gedö, campion olimpic, pe Tkacenko, campion european ;

— Constantin Gruescu a fost eliminat de actualul campion olimpic Leo Randolph (S.U.A.) ;

— Faredin Ibrahim a fost învins de campionul olimpic, coreeanul Jo Yong Gu ;

— Gheorghe Ciochină a pierdut la Nowakowski — R.D.G., vicecampion olimpic ;

— Simion Cuţov a fost învins de Howard Davis — S.U.A., campion olimpic ;

— Calistrat Cuţov a fost învins de Kolev — Bulgaria, medaliat cu bronz ;

— Vasile Didea a fost învins de vicecampionul olimpic Kacar — Iugoslavia ;

— Alec Năstac a pierdut prin neprezentare.

— Costică Dafinoiu a fost învins de Soria — Cuba, vicecampion olimpic ;

— Mircea Simon a fost învins de cubanezul Teofilo Stevenson, campion olimpic.

Comportarea sportivilor români — considerăm — a fost bună, avînd în vedere numărul de medalii obţinute şi locul fruntaş dobîndit la această ediţie

După părerea noastră, „analiza individuală", cît şi comportarea în ansamblu a boxerilor români la Jocurile Olimpice va trebui să constituie obiectul unei analize aparte, într-un articol viitor.

De mare interes pentru specialiştii noştri, desigur după părerea noastră, îl constituie tendinţele, orientarea diferitelor „şcoli de box", adversarii noştri în viitoarele mari confruntări. De aceea, ne propunem o scurtă analiză a comportării celor mai reprezentative rezultate din cadrul Jocurilor Olimpice Montreal 1976.

COMPORTAREA BOXERILOR DIN S.U.A., CUBA, U.R.S.S. ŞI POLONIA

Analizînd rezultatele şi comportarea boxerilor străini la această ediţie a Jocurilor Olimpice, remarcăm că cele mai valoroase sînt cele obţinute de reprezentativele Americii de Nord (locul I, cu 43,5 puncte) şi Cubei (locul II, cu 43 de puncte).

Adevărata surprinză a Olimpiadei a fost indiscutabil echipa de box a Statelor Unite, în ceea ce priveşte saltul valoric pe care a reuşit să-l facă într-o perioadă relativ scurtă. Este cunoscut faptul că antrenorii americani, bazîndu-se pe o vastă experienţă practică, folosind larg experienţa boxului profesionist, au reuşit într-un ciclu olimpic de 4 ani să pregătească dintr-un boxer de relativă valoare, în vîrstă de 17—18 ani, un campion olimpic.

Este semnificativ, de asemenea, faptul că pe parcursul anilor premergători Olimpiadei, Federaţia din S.U.A. acceptă o serie de întîlniri de o mare dificultate cu cei mai puternici boxeri amatori din lume, neacordînd nici o importanţă unor înfrîngeri categorice. Astfel, actualul lot al boxerilor americani, în anii premergători Olimpiadei, a fost învins cu scoruri categorice de către echipa U.R.S.S. (de mai multe ori), de echipele reprezentative ale Poloniei şi Ungariei.

În anul premergător J.O., la Jocurile Panamericane, boxerii lotului S.U.A. au fost depășiți categoric de cei ai reprezentativei Cubei. Cu toate acestea, în ultimele 8—10 luni, înainte de J.O., ei au reușit să realizeze un salt calitativ deosebit al valorilor individuale, cît și obținerea unei forme sportive cu totul deosebită pe parcursul Jocurilor Olimpice.

După părerea noastră, această împrejurare s-a datorat mai multor factori, dintre care enumerăm :

a) Existența unui material uman cu totul deosebit ; boxeri cu calități native și aptitudini excepționale. Menționăm că 10 din cei 11 boxeri americani sînt de culoare, sportivi care posedă o viteză de reacție și de execuție, o mobilitate articulară și o capacitate de relaxare ieșite din comun.

b) Angajarea unui mare număr de boxeri profesioniști pentru o perioadă lungă, ca sparing-parteneri. Este interesant faptul că au fost solicitați profesioniști de prima mînă, care figurează în primele 5—10 locuri în clasamentul celor mai buni profesioniști din S.U.A.

c) Efectuarea unui mare număr de întîlniri (aproape lunar) în ultimii doi ani (două întîlniri anuale cu U.R.S.S., Polonia, Ungaria, Anglia, participarea la Jocurile Panamericane, întîlnire bilaterală cu Venezuela, turneu în Japonia etc.).

d) Asigurarea unor cantonamente de lungă durată, în condiții de pregătire deosebită pentru toți componenții lotului, cu doi ani înainte de J.O., în cadrul armatei S.U.A.

e) Realizarea pregătirii psihologice, printr-o atitudine degajată și plină de încredere.

f) Arbitrajele, relativ libere, mult mai îngăduitoare decît cele, de exemplu, cu care ne-am obișnuit la campionatele europene, au permis boxerilor americani folosirea unor mijloace de apărare (eschive laterale, rotative), cît și a unor poziții ale corpului în lupta de aproape, neobișnuite pentru mulți boxeri europeni.

g) Școala americană de box a produs întotdeauna boxeri care practicau un box de mare spectacol. La această ediție a J.O., antrenorii americani au reușit nu numai să pregătească boxeri de o mare spectaculozitate, dar și de o eficacitate cu totul ieșită din comun.

Desigur că, în contextul celor de mai sus, considerăm necesar să arătăm, după părerea noastră, cîteva din principalele caracteristici ale boxerilor americani :

— capacitatea de aplicare a unor lovituri decisive la toți componenții lotului american ;

— știința de a duce lupta la semidistanță și corp la corp, menționînd faptul că majoritatea boxerilor americani sînt înalți pentru categoriile respective ;

— îmbunătățirea (față de trecut) a mijloacelor de luptă de la distanță mare ;

— efectuarea unor serii spectaculoase și de mare eficacitate la semidistanță și distanțe mici ;

— folosirea cu multă siguranță și dezinvoltură a mijloacelor de apărare de la semidistanță și distanță mică, întrebuințînd blocajul prin interpunerea cu ambele brațe, eschive rotative etc. ;

— frecvența și precizia deosebită a brațului din spate, aplicarea unor lovituri decisive de la semidistanță, cît și lovituri repetate ;

— o gîndire tactică continuă, adaptare cu ușurință la diferite stiluri de luptă și adversari ;

— o mobilitate deosebită a trunchiului superior, în timpul aplicării loviturilor proprii, cît și în timpul evitării atacului ;

— o tehnică ireproșabilă în execuția loviturilor ;

— menținerea susținută a ritmului de luptă.

★

Echipa olimpică a Cubei a pierdut la mică diferență supremația în boxul amator mondial, pe care o cîștigase la J.O. de la München și o consolidase la Campionatele mondiale de la Havana. Cucerind totuși numărul cel mai mare de medalii (opt), cedînd numai 0,5 puncte, rămîne o reprezentativă de prim rang a boxului amator mondial.

Bazîndu-se pe o selecție de masă în recrutarea de boxeri foarte valoroși (20 000 de boxeri activi, număr record absolut în raport cu numărul total al populației), cît și de o școală de box cu tradiție, indiscutabil că și în viitor boxerii acestei țări vor juca un rol principal în competițiile de amploare mondială.

Succesele acestei școli nu sînt întîmplătoare, ci rezultatul unei munci de perspectivă, respectării cu consecvență a unor principii cum ar fi :

— efectuarea unor cantonamente comune cu boxerii unor țări prietene, cu box avansat (în anul 1975, cantonament în U.R.S.S., Ungaria, Bulgaria, R.D.G.) ;

— participarea cu 3—4 echipe la un număr impresionant de întîlniri și turnee în deplasare : numai în anul 1975 în Mongolia, R.P.D. Coreeană, Ungaria (de două ori), R.D.G., Iugoslavia, Cehoslovacia, Polonia, U.R.S.S., România, Bulgaria, Venezuela, Jocurile Panamericane etc. ;

— nu s-a constatat o menajare sau o reducere a numărului de starturi, majoritatea titularilor fiind supuși unor eforturi competiționale deosebite ;

— comportarea și rezultatele în turneele externe sînt considerate principalele criterii de selecție pentru turneele olimpice și mondiale ;

— culegerea de informații maxime și cît mai precise, studierea principalelor adversare constituie problema fundamentală ; la ora actuală, indiscutabil, Cuba ocupă locul I în această privință ;

— specialiștii cubanezi au fost, după părerea noastră, din ceea ce cunoaștem, singurii care și-au trimis observatori cu videomagnetofon la „Centura de aur" a României, la Jocurile Asiatice, Panamericane, C.E. de la Katowice, turneele din R.D.G. și U.R.S.S. (este interesant de menționat faptul că, cu toate că boxerii cubanezi au deținut supremația mondială în cei 4 ani premergători J.O. de la Montreal, antrenorii cubanezi efectuează schimburi de experiență în U.R.S.S., R.D.G., România etc.) ;

— în procesul de pregătire se folosesc cele mai moderne aparate existente la ora actuală pe plan mondial (de pildă, două video-magnetofoane, permanent la dispoziția antrenorilor de lot etc.) ;

— antrenamentele se desfășoară foarte sistematic, folosind cele mai noi cuceriri ale științei ; volumul și intensitatea antrenamentelor se desfășoară la un înalt nivel.

Boxerii cubanezi sînt bine cunoscuți la noi în țară. Făcînd o scurtă caracterizare, totuși, credem că am putea desprinde cîteva din caracteristicile principale ale acestei școli :

— pregătirea fizică excelentă, ceea ce permite ducerea luptei într-un ritm foarte susținut ;

— majoritatea boxerilor sînt posesorii unor lovituri decisive, foarte bine automatizate ;

— cunoașterea și folosirea mijloacelor de luptă la toate cele trei distanțe ; totuși, majoritatea boxerilor cubanezi preferă lupta la semidistanță și distanță mică (excepție făcînd Stevenson : distanță mare) ;

— pregătirea psihologică excelentă : foarte dîrji, în situațiile cele mai dificile nu abandonează lupta, ceea ce face ca reprezentanții acestei școli să fie și mai periculoși ;

— stilul lor activ, combativ și spectaculos, bazat pe atacuri continue, impresionează în mod favorabil pe spectatori, cît și pe arbitrii-judecători.

★

După buna comportare la C.E. de la Katowice a boxerilor sovietici, locul V la J.O. de la Montreal este considerat un regres neașteptat. Considerăm că în anii viitori vom asista la măsuri deosebite pentru cîștigarea locului I, la Moscova, în 1980.

Reprezentativa, cea mai tînără din cîte au fost prezentate vreodată de boxul sovietic la J.O., nu a fost pregătită pentru duritatea turneului olimpic. Buni tehnicieni, însă departe de forma sportivă cu care ne-am obișnuit la C.E., boxerii sovietici au înregistrat cea mai slabă prezență din istoria participării la J.O.

Rezervele imense de care dispune această școală, ca și numărul mare de tehnicieni de valoare mondială, lasă să se întrevadă că la Campionatele europene din anii 1977 și 1979 și la Campionatele mondiale din 1978 de la Belgrad, boxul sovietic va juca un rol preponderent.

★

Boxul polonez, după o serie de comportări slabe la C.E., a reușit să cîștige locul III în clasamentul neoficial pe națiuni la această ediție a Jocurilor Olimpice. Este interesant faptul că, la ultimele trei ediții ale J.O., boxul polonez ocupă consecvent locul III. Considerăm foarte importantă studierea mijloacelor și metodelor

folosite de specialiştii polonezi — renunţarea la rezultate spectaculoase intermediare —, în scopul obţinerii celor mai bune rezultate la obiectivul principal — Jocurile Olimpice.

★

În concluzie, putem afirma :

— Boxerii români, obţinînd cinci medalii la turneul olimpic şi clasîndu-se pe locul IV pe naţiuni, din 71 de ţări participante, au reuşit un rezultat valoros.

— Nu am obţinut medalia de aur, datorită faptului că, în ciclul olimpic trecut, tehnicienii noştri nu au reuşit să pregătească un sportiv super-clasă (extra clasă), care să facă faţă din toate punctele de vedere turneului olimpic de o deosebită duritate.

— Ringul olimpic a fost dominat de boxeri complecşi, pregătiţi multilateral, cîştigînd cei care au avut o rezistenţă la stressuri de lungă durată, cei care ştiau să ducă lupta la toate cele trei distanţe, avînd o pregătire fizică excelentă şi în plus fiind posesori ai unor lovituri decisive.

— Boxul european a suferit un mare eşec la J.O. de la Montreal, nu numai pentru faptul că nu a cucerit mai multe titluri, ci mai ales pentru faptul cum s-a prezentat pe ring, pentru stilul simplist, sărac în acţiuni. Caracterul economic al boxului european, prin lucrul în special cu braţul din faţă, avînd sarcina tactică a pregătirii atacului şi a posibilităţii de a aplica lovituri decisive cu braţul din spate, poziţia trunchiului fiind aproape dreaptă a fost anihilată şi depăşită de boxul în mişcare, cu schimbarea permanentă a direcţiei de deplasare a trunchiului ca poziţie prin eschive laterale, fente, deplasări urmate în permanenţă de lovituri sau atacuri rapide cu serii de 3—5 lovituri, în mare viteză.

— Pentru o comportare cît mai bună la turneul olimpic de la Moscova din anul 1980, este absolut necesar să punem în aplicare cu maximum de rapiditate măsurile ce s-au desprins din concluziile trase de federaţia noastră de specialitate, în urma participării noastre la turneul olimpic de la Montreal din 1976.

AL. VLADAR : Le tournoi olympique de boxe — Montréal 1976

Le boxe a été la seule branche sportive qui, aux J.O., a commencé plus tôt les confrontations, les autres disciplines sportives. Ainsi, la boxe se trouve sur la première place comme nombre de jours compétitionnels dans le cadre des J.O.

Le marathon du pugilat et le grand nombre de rencontres — 337 — a soumis les boxeurs à des efforts particuliers, étant obligés de maintenir le potentiel de lutte pendant tout le concours. Le tournoi olympique de Montréal peut être caractérisé par les grandes surprises et par des grandes mutations dans les rapports de force sur le plan mondial. Ainsi, la boxe européenne, qui a dominé les tournois olympiques depuis les J.O. de Melbourne 1956, a cédé la position de tête aux sportifs du continent américain.

La participation des boxeurs roumains à la XXI-e édition des J.O. de Montréal a été bonne. Ils ont totalisé 20,5 points, occupant la IV-e place par nations, parmi 71 pays participants. Comme nombre de médailles, c'est la plus grande réalisation de toutes les éditions précédentes; comme points obtenus, nous a vous réédité le pointage des J.O. de Melbourne 1956.

Les conclusions de Montréal ont constitué l'objet d'études et de mesures pour la fédération de spécialité, dans le but de mieux nous présenter aux prochains J. O. de Moscou.

AL. VLADAR : The Boxing Events at Montreal 1976

Boxing events started the earliest at the 1976 Olympics and they unfolded for the longest period, too.

The 337 meetings required extremly great efforts from the pugilists and they had to fight hard. The 1976 Olympics had surprising results : the Europeans surrendered their top places won at the Melbourne (1956) to the sportsmen of the American continent.

The Romanian boxers marked 20.5 points and ranked fourth by nations, from among 71 participating countries. In number of medals, this is the biggest collection ; in points they reiterated the number obtained in Melbourne.

The Montreal Olympics taught the sportsmen and coaches many lessons. Measures have already been taken and the Romanian sportsmen and sportswomen are looking forward to the Olympics in Moscow.

INDICAŢII ORIENTATIVE ÎN SELECŢIA ŞI PREGĂTIREA ÎNCEPĂTOARELOR ŞI JUNIOARELOR ÎN PROBA DE ARUNCARE A SULIŢEI

Prof. CONSTANTIN DEACONESCU
Liceul sportiv Rîmnicu Vîlcea

SELECŢIA

Performanţele înalte în proba de aruncarea suliţei femei sînt obţinute între 22—24 ani. Dacă se ţine seama că durata de pregătire pînă la atingerea rezultatelor de valoare internaţională este de 10—12 ani, atunci selecţia trebuie efectuată la o vîrstă destul de fragedă. Viitoarele aruncătoare de suliţă trebuie să corespundă unor norme ştiinţific stabilite, atît sub aspectul fizic, cît şi sub cel al capacităţii motrice, adică trebuie avute în vedere anumite criterii de selecţie.

1. Criteriul calităţilor psihice

Criteriile calităţilor psihice, care sînt sau nu folosite, capătă în selecţia viitoarelor aruncătoare de suliţă o pondere mare.

Performanţele de valoare mondială nu pot fi obţinute decît de aruncătoarele foarte talentate, înzestrate cu o mare putere de muncă, calme, echilibrate, dîrze, curajoase şi inteligente.

2. Criteriul capacităţilor motrice

Viitoarea aruncătoare de suliţă va trebui să fie posesoarea unei bune viteze şi detente, să fie viguroasă, rezistentă, îndemînatică, să aibă o bună mobilitate articulară.

O atenţie deosebită va trebui îndreptată, de regulă, spre acele elemente care posedă calitatea fizică de zvîcnire, biciuire în braţ, care sînt înalte şi au braţe lungi. Practica demonstrează însă că şi aruncătoarele mai scunde, dar cu calităţi motrice şi psihice excepţionale, pot obţine rezultate înalte.

Viitoarele aruncătoare de suliţă trebuie selecţionate la vîrsta de 11—12 ani, prin supunerea lor unor riguroase probe de control.

În prima fază a selecţiei (preselecţie), se execută măsurătorile antropometrice şi somatice. Astfel, copilele pe care le selecţionăm trebuie să aibă cel puţin 1,45 m înălţime, o stare de sănătate perfectă. Procesul de selecţie trebuie să fie continuu, pînă la terminarea creşterii şi dezvoltării somato-funcţionale.

Rezultatele viitoare la aruncarea suliţei sînt legate strîns de nivelul dezvoltării calităţilor motrice.

Pentru testarea capacităţilor motrice am folosit anumite probe de control.

a) Viteză şi detentă :
— alergare de viteză cu start din picioare pe distanţă de 30 m ;
— săritura în lungime fără elen ;
— detentă pe verticală.

b) Forţă generală :
— aruncarea mingii medicinale (1 kg) înapoi, peste cap şi înainte, de deasupra capului ;
— flotări în braţe ;
— căţărarea la frînghie ;
— aruncarea mingii de oină, cu elan (pentru testarea forţei explozive a braţului) ;

c) Mobilitate articulară :
— mobilitatea coxofemurală ;
— mobilitatea coloanei vertebrale ;
— mobilitatea umărului.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1976, pag. 32

d) Rezistență :

— alergare pe distanța de 600 m.

În testarea calităților motrice vom ține seama nu numai de existența criteriului cronologic, ci și de cel al prezenței ciclului menstrual — criteriul biologic.

Ca indici ai testării capacităților motrice am obținut următoarele valori medii, considerate a fi bune pentru selecție :

1. alergare 30 m cu start din picioare, între 5,1—5,5 ;
2. lungime de pe loc — 1,70—1,85 m ;
3. aruncarea mingii medicinale (1 kg), înainte-înapoi — 8,20—10,30 m ;
4. aruncarea mingii de oină cu elan — 25—35 m ;
5. flotări în brațe — 5—7 ori ;
6. cățărarea la frînghie — 2—3 m ;
7. alergare pe 600 m — 3:00,0—3:20,0 ;
8. mobilitatea umărului am testat-o prin trecerea unei sfori, ținute cu ambele brațe întinse, în față, pe deasupra capului, la spate.

Odată constituită grupa de fete, avînd vîrsta cuprinsă între 11—12 ani, după trecerea probelor pe care le-am arătat, mi-am planificat pregătirea lor de perspectivă pe timp de 4 ani.

Am ales calea care trece prin faza de pregătire multilaterală a celor începători în practicarea sportului.

Obținerea unor performanțe de perspectivă este condiționată de o bună și atentă supraveghere a procesului de pregătire și antrenament, de evitarea oricărei forțări în obținerea rezultatelor.

Alături de talent, mai sînt însă necesare dragostea copiilor pentru sport și adeziunea părinților acestora, ca copiii lor să facă sport de performanță.

PREGĂTIREA

Procesul instructiv-educativ l-am împărțit în etape.

A. Etapa formării atletice (12—15 ani)

În această etapă, am axat munca pe execuția corectă a exercițiilor din atletism, deoarece prin aceasta se pune baza motrică a pregătirii atletice viitoare și se asigură un fundament solid de pregătire atletică multilaterală. La această vîrstă intervine mult procesul diferențierii și eliminării mișcărilor inutile în timpul efectuării exercițiilor pe care le predăm.

Am urmărit dezvoltarea calităților motrice de bază și în special viteza în diferitele ei forme de manifestare, prin exerciții de alergări pe distanțe scurte, sărituri peste obstacole, alergări peste garduri mici.

În cadrul lecțiilor de antrenament, am pus un accent deosebit pe însușirea corectă a aruncării mingii de oină cu elan, deoarece mișcarea de azvîrlire a mingii de oină se aseamănă foarte mult din punct de vedere biomecanic cu aruncarea suliței și, în același timp, întărește și articulațiile brațului aruncător, element de o deosebită importanță pentru aruncare.

În etapa formării atletice, am pus însă un mare accent și pe însușirea temeinică a exercițiilor pregătitoare de bază și specifice probei de aruncare a suliței.

Pentru învățarea aruncării suliței (ritmul pașilor, menținerea brațului aruncător înapoi, în continuarea liniei umerilor, așteptarea așezării blocajului, începerea efortului final prin înșurubarea energică a șoldului și umărului corespunzător brațului care aruncă și efectuarea aruncării), am folosit exerciții de aruncări cu diferite obiecte, cu mingi de oină și mingi medicinale.

În timpul iernii, dacă vremea nu permite lucrul în aer liber, exercițiile de aruncări cu mingi medicinale ușoare și cu mingi de oină, cu elan de 3—5 pași, corespunzător elanului de aruncare de la suliță, se vor continua în sală, oricît de mică ar fi aceasta. Aceste exerciții au o deosebită valoare formativă a viitoarelor sulițașe.

A pune un accent deosebit pe însușirea corectă a aruncării suliței, încă de la vîrsta de 12—13 ani, nu înseamnă forțarea în obținerea rezultatelor.

Se va ține seama de faptul că junioarele pot obține performanțe excelente numai dacă prezintă o dezvoltare somatică apropiată de cea a senioarelor, pentru că procesul de maturizare se produce mai devreme.

La vîrsta de 13—14 ani, apariția menstruației accelerează numai dezvoltarea forței și detentei. De aceea, pînă la apariția menstruației, este necesar să se pună

accent în pregătire pe dezvoltarea vitezei și îndemînării. Perioada de 11—13 ani este cea mai indicată pentru învățare, fiind denumită și vîrsta specifică pentru realizarea primelor performanțe. Tot timpul vom fi călăuziți de realizarea unei pregătiri atletice multilaterale. Se va participa la cît mai multe concursuri, la diverse probe și la cît mai multe triatloane, pentru a se forma un larg bagaj de deprinderi motrice — suportul de mai tîrziu al viitoarelor performanțe.

Etapa formării atletice va trebui să dureze 2—3 ani de pregătire.

O atenție deosebită trebuie acordată conținutului antrenamentului de forță, deoarece cerințele unui astfel de antrenament sînt pretențioase. Exercițiile de forță se folosesc cu intensitate medie și submaximală, datorită faptului că aparatul locomotor nu s-a maturizat încă și solicitările crescute pot avea influențe nefavorabile.

Forța generală se va dezvolta prin exerciții libere și cu îngreuiere. Ca îngreuieri pot fi folosite mingi medicinale de diferite greutăți, bastoane, hantele mici. Dezvoltarea forței generale prin lucru cu haltere nu trebuie însă înțeleasă ca un antrenament al dezvoltării forței prin metoda halterofilului.

Ținînd seama de vîrsta, sexul și pregătirea sportivelor, se pot folosi îngreuieri de la 5 la 30 kg. Se va lucra selectiv pe grupe musculare. Ca o cerință metodică, exercițiile de forță trebuie să fie de scurtă durată și să aibă un caracter dinamic moderat din punct de vedere al efortului. Pauzele dintre repetări se vor completa cu exerciții de respirație și de relaxare, care au un rol deosebit în reușita acestei activități.

Datorită particularităților osaturii centurii scapulare la fete, se recomandă folosirea judicioasă a exercițiilor cu îngreuieri executate deasupra capului, pentru a evita efectele nedorite, în special asupra coloanei vertebrale. În general, în dezvoltarea forței la fete, în antrenamente, se recomandă adoptarea unor poziții de lucru în care exercițiile preiau o parte din sarcinile coloanei vertrebrale, cum sînt cele din șezînd sau din culcat, și utilizarea exercițiilor care contribuie la întărirea musculaturii trunchiului.

Exercițiile pentru dezvoltarea forței vor fi incluse în antrenamente, începînd cu vîrsta de 14 ani, cînd apariția menstruației accelerează dezvoltarea forței și detentei.

Pentru a pune în evidență progresele înregistrate în pregătire, periodic se vor face sondaje prin probe de control, în funcție de perioada de pregătire. În această etapă vom pune un mare accent pe atitudinea conștientă a sportivilor față de antrenament, prin precizarea scopului : propria performanță.

Pregătirea făcîndu-se în perspectivă, unele din viitoarele aruncătoare de suliță își vor însuși tehnica de bază a probei și vor avea un bun nivel de dezvoltare a calităților motrice.

B. **Etapa specializării (16—19 ani)**

Este o etapă hotărîtoare pentru viitoarele aruncătoare de suliță, avînd următoarele caracteristici :

— însușirea tehnicii moderne a aruncării suliței ;

— îmbunătățirea pregătirii fizice generale cu mijloace specifice pentru proba de aruncare a suliței ;

— îmbunătățirea vitezei și detentei, a mobilității articulare și a suppleței musculare ;

— dezvoltarea rezistenței generale.

Rezistența specifică se dezvoltă în mare măsură prin numărul crescut al repetărilor exercițiilor speciale de tehnică, precum și prin cel al execuției globale a procedeului tehnic.

Această etapă este a junioratului, cînd, fără a fi forțate, aruncătoarele noastre trebuie să obțină în primul lor an de juniorat mare performanțe între 37—42 m, iar la sfîrșitul acestei etape performanțe între 44—48 m.

Din punct de vedere al volumului și al intensității, antrenamentele se vor apropia destul de mult de antrenamentul adulților.

Dacă în etapa specializării inițiale, 65% din timpul general de antrenament trebuie să fie rezervat pentru pregătirea atletică multilaterală și 35% pentru antrenament specializat, acum raportul se modifică în sensul că 70% este rezervat pregătirii speciale (de suliță) și 30% pregătirii fizice multilaterale.

Pregătirea multilaterală include efectuarea exercițiilor de viteză-forță (35% din timpul destinat), de forță (25%), de viteză (20%), de rezistență (10%), de suplețe (10%).

Pregătirea anuală va fi eșalonată pe două perioade : pregătitoare (octombrie-mai) și competițională (iunie-septembrie).

Perioada pregătitoare este o etapă importantă a sezonului de atletism. În această perioadă, tinerele aruncătoare își construiesc baza solidă pentru sezonul concursurilor. Perioada pregătitoare, fiind lungă, se va împărți în etape de antrenamente lunare, fiecare cu obiectivele sale, planificate cronologic, precum și cu mijloacele de antrenament specifice acestora. Antrenamentul în perioada pregătitoare se desfășoară, de regulă, în sălile de gimnastică și de forță.

La stabilirea planului pe întreaga perioadă pregătitoare pe fiecare etapă trebuie să se aibă în vedere raportul existent între părțile componente ale procesului de antrenament, evoluția ascendentă a acestora și orientarea lor logică, în vederea sezonului competițional de vîrf.

În perioada pregătitoare, se va pune accentul pe dezvoltarea forței explozive, calitatea determinantă în obținerea unor rezultate înalte. Vor fi folosite greutăți ușoare și medii, iar executarea se va face în viteză. În cadrul antrenamentelor, am folosit foarte mult lucrul cu mingi medicinale de 1 kg și cu mingi de oină.

Aruncările cu mingea de oină în perete dezvoltă foarte bine forța explozivă a brațului în mișcarea de aruncare a suliței.

La junioarele cu performanțe de peste 40 m am planificat cîte 5—6 antrenamente săptămînale.

Prezentăm cîteva modele de cicluri săptămînale din perioada pregătitoare — etapa de iarnă.

A 1 : viteză tehnică — în sala de gimnastică.

A 2 : forță explozivă + tehnică.

A 3 : pregătire fizică multilaterală.

A 4 : detentă + rezistență.

A 5 : tehnică + forță.

Ca test de control am folosit alergarea pe 30 m cu cronometrare, săritura în lungime de pe loc, detenta pe verticală, aruncarea halterei de la piept.

Începînd de la 15 martie, tehnica și dezvoltarea vitezei specifice pentru aruncarea suliței ocupă un loc din ce în ce mai mare în cadrul antrenamentelor.

Din punct de vedere anatomic, cotul este violent solicitat atunci cînd nu trece de planul umărului, mișcările de lateralitate provoacă leziuni la nivelul inserțiilor musculare (flexorii mîinii) și ligamentare.

Regiunea lombară suferă deviații în cursul fazei finale, prin bascularea bazinului pe partea opusă piciorului de sprijin. Din acest punct de vedere, întărirea musculară și articulară a sulițașelor tinere va ocupa un loc important în pregătire.

Pentru trenul inferior, vom folosi semiflexiuni cu încărcături medii, sărituri ca mingea, cu îngreuieri.

Pentru regiunea abdominală, vom folosi mișcările anteroposterioare și rotații.

Pentru regiunea scapulară, exercițiile vor fi efectuate pe cea mai mare distanță posibilă, intercalate cu relaxare. Alegerea încărcăturilor trebuie să permită o clară accelerație finală, oricare ar fi calitatea plasării sprijinului.

Musculatura specifică, care se adresează trenului inferior, superior și abdominalilor, va urmări :

— aruncări cu greutăți ușoare în toate planurile, care solicită cotul ;

— trageri de greutăți înapoia umărului ;

— sărituri succesive, cu trecere în fandare cu stîngul, apoi dreptul înainte ;

— exerciții de trageri cu o mînă sau cu amîndouă pe o bancă orizontală sau oblică.

Este important să se localizeze lucrul la nivelul umărului.

Prezentăm un tabel cu indicii medii ai gradului de pregătire de viteză-forță al junioarelor aruncătoare de suliță, în perioada pregătitoare ;

Nr. crt.	Indicii	Valori
1.	30 m cu start din picioare	4,8 — 5,0
2.	Săritura în lungime de pe loc	2 m — 2,10 m
3.	Săritura în înălțime de pe loc	47 cm — 52 cm
4.	Aruncarea halterei de la piept	35 kg — 45 kg
5.	Flotări — culcat	8—12 ori
6.	Împinsul halterei culcat	35 kg — 45 kg

Controlul sistematic asupra nivelului pregătirii fizice al aruncătoarelor de suliță — junioare va face posibilă descoperirea la timp a verigilor rămase în urmă și dirijarea cu succes a procesului de antrenament.

În antrenamentele cu sarcini de perfecționare a tehnicii se insistă foarte mult asupra legării elanului cu efortul final. Ajungînd la elanul normal, se va mări treptat intensitatea aruncărilor, efectuîndu-se într-un antrenament 6—8 aruncări cu efort maxim. În cele trei antrenamente de tehnică se va lucra și cu sulițe mai ușoare, asigurînd mărirea vitezei de mișcare a brațului aruncător. Lucrul cu halterele va fi folosit o dată sau de două ori pe săptămînă, avînd un caracter aparte în funcție de participare la concurs. În articulațiile umărului și bazinului trebuie obținută o mobilitate optimă.

O mare tentă emoțională o au concursurile din cadrul lecțiilor de antrenament. Diferitele jocuri cu elemente de aruncare vor reprezenta, de asemenea, o metodă excelentă de educare a forței-vitezei, deoarece se desfășoară de obicei pe un fond emoțional fără încordări excesive.

Pentru îmbunătățirea pregătirii fizice generale, cît și a celei speciale, vom stabili, pentru fiecare sportivă, propriul complex de exerciții, pe care aceasta îl va executa individual. Antrenamentul de forță, din această etapă, va ține seama de faptul că organismul la această vîrstă nu rezistă la toate exercițiile de forță, mai ales la cele de extensie exagerată, care afectează poziția uterului.

Se poate stabili, ca un principiu, că, odată cu creșterea performanțelor, efortul trebuie să devină mai mare și mai intens, maturizarea sexuală realizîndu-se între 15—16 ani. În această perioadă, antrenorul va acorda o atenție deosebită felului de manifestare al sportivelor noastre, atît în cadrul antrenamentelor, cît și în viața particulară.

Perioada refacerii după eforturi va trebui să stea atît în atenția antrenorului, cît și în cea a sportivelor, nelipsind controlul medical permanent și riguros.

Creșterea însemnată a duratei repetării neîntrerupte a exercițiilor speciale este o cale cu mari perspective. Din păcate, ea nu se folosește în mod suficient. Exercițiile care reprezintă mijloace pentru crearea fundamentului special trebuie executate cu intensitate redusă.

Pregătirii volitive i se va acorda o importanță deosebită, știut fiind că spiritul de disciplină, de performanță, dîrzenia, curajul, voința de a învinge reprezintă calități fundamentale, de maximă însemnătate.

Selecția și pregătirea tinerelor sulițașe va fi făcută în perspectiva obținerii performanțelor înalte la junioratul mare și la seniorat.

BIBLIOGRAFIE

1. GÎRLEANU D., FIREA V. : Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, Ed. Stadion, 1974, ediția a II-a.
2. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Educația fizică în liceu, Ed. Stadion, București, 1970.
3. NAGY A., SABĂU I. : Atletism — aruncări, Ed. Stadion, 1971, București.
4. OZOLIN N.G. : Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, 1972.
5. SCHMETZ M., VLĂSCEANU G. : Atletism, Exerciții și jocuri, Ed. Stadion, 1973.
6. * * * :Atletism ieri-azi-mîine, vol. IV, pag. 211—267.
7. * * * : F.R.A. Buletin informativ nr. 2, 1974, pag. 103—136.
8. * * * : Rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1974, pag. 34—38.

C. DEACONESCU : Indications orientatives dans la sélection et la préparation des débutantes et des juniors (filles) dans le lancement du javelot

Les futures lanceuses de javelot doivent correspondre à des normes scientifiques établies, tant sous l'aspect physique, que sur celui de la capacité motrice, c'est à dire il faut tenir compte de certains critères de sélection, à savoir : 1) le critère des qualités psychiques ; 2) le critère des capacités motrices, avec les mensurations anthropométriques et les tests respectifs, pour connaitre la vitesse et la détente, la force générale, la mobilité articulaire et la résistance. Par la suite, l'auteur présente «La Préparation» chapitre qui contient le processus d'apprentissage et d'instruction dans : A. L'étape de la formation athlétique (12—15 ans) et B. L'étape de la spécialisation (16—19 ans). Sont données des indications méthodologiques, dont le but est d'assurer la réussite et d'empêcher les fautes. Les indications orientatives de cet article ont à la base les données fournies à l'auteur par l'expérience qu'il a entrepris au Lycée sportif de Rîmnicu Vîlcea.

C. DEACONESCU : Orientative Directives for the Selection and Training of Beginners and Juniors for the Javelin Throwing Event

Future javelin throwers have to comply with scientifically established prescriptions in point of physical aspect and motive capacity, that is selection criteria must have their say, above all. The author describes these criteria : 1) psychical criteria ; 2) motive capacity criteria including antropometrical measurements and tests for speed, détente, general strength and power, joints mobility and resistance. The chapter "Training" is devoted to the, learning/teaching methods A. the stage of the training in athletics (12—15 years old), B. the specialization stage (16—19 years old). The methods advanced are meant to avoid errors and ensure success. The directives the article is based on rely on an experiment made at the Sport high school in Rîmnicu Vîlcea.

PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI

Prof. IOAN MUREȘANU
Clubul sportiv Steaua

Perfecționarea continuă a „vechiului" și apariția „noului" în teoria, practica și metodica antrenamentului sportiv, contribuția tot mai activă, directă și mai substanțială a unor științe ca : biochimia, fiziologia, cibernetica, psihologia etc. au permis explorarea și valorificarea pe trepte superioare a posibilităților biofiziologice ale organismului, a capacității nebănuite de adaptare a acestuia.

Ca urmare, în sportul de performanță contemporan, pe plan mondial s-a produs un salt valoric impresionant, un progres uriaș în toate ramurile și probele sportive, materializat prin doborîrea a numeroase recorduri care numai cu cîțiva ani în urmă erau considerate drept „limite" ale posibilităților omenești.

Performanțele vizate de vechii sportivi și realizarea lor ca „unicate" sînt obținute azi nu numai de sportivi foarte tineri, ci și de foarte mulți, iar atributul de „durată" este înlocuit cu cel de „rapiditate", căci nu de puține ori am asistat la stabilirea unor noi recorduri de mai multe ori chiar în același concurs, de același sportiv sau chiar de către mai mulți sportivi.

La realizarea acestor succese o contribuție hotărîtoare au avut-o cuceririle unei științe moderne, PLANIFICAREA, activitate care, cu pași repezi, a înlocuit și va înlocui spontaneitatea, rutina și îndemînarea în organizarea și desfășurarea procesului de pregătire a sportivilor, asigurîndu-i o fundamentare tot mai riguros științifică. Rezultatele sportive contemporane, ca efect al antrenamentului planificat, sînt de necontestat.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1976, pag. 37

Răsfoind enciclopediile editate cu cîteva decenii în urmă, nu fără mirare constatăm absența cuvîntului **planificare**, iar **planul** figurează ca o noțiune geometrică, un termen din topografie sau din arta militară.

Cu toate acestea, conceptul de plan, în accepțiunea actuală, a unei legături conștiente între prezent și viitor, fusese enunțat cu cel puțin trei secole înainte de cardinalul Richelieu care, cu spiritul său lucid și perspectiv, a intuit cu o mare clarviziune necesitatea de „a trasa planuri pentru a permite prezentului să fie legat fără prejudicii de viitor".[1])

Extinzîndu-se și cuprinzînd toate domeniile vieții sociale, **planificarea** a devenit un atribut dominant al lumii contemporane, forța lui de atracție fiind generată de natura profund umană a conceptului **de plan**, acesta fiind singurul mecanism care permite racordarea posibilităților viitorului la realitatea prezentului.

Omul în evoluția sa istorică, și cu atît mai mult omul modern, nu mai acceptă să privească pasiv viitorul, ci dimpotrivă face tot ce-i stă în putință ca dorința și voința lui de a participa la făurirea propriului destin să se transforme în acțiune.

În acest context, este evident faptul că numai PLANUL poate integra năzuințele individuale într-o sinteză colectivă, creînd o concepție comună asupra dezvoltării, dînd astfel un sens nou, mai eficient capacității omului de a-și prospecta viitorul, de a se pregăti pentru țeluri îndepărtate, în care Kant vedea : „semnul distinctiv cel mai caracteristic al superiorității umane".

Referindu-ne la domeniul nostru, PLANIFICAREA, considerată în sensul larg al cuvîntului ca organizare, coordonare și îndrumare a activităților desfășurate în vederea realizării unor obiective pedagogice și de performanță dinainte stabilite, a făcut și face obiectul unor multilaterale preocupări din partea specialiștilor.

Planificarea este impusă de complexitatea forțelor angajate în procesul de creare a performanței sportive, forțe care trebuie să fie organizate, sincronizate și conduse în mod unitar.

Planificarea, definită prin principalele ei funcții, permite :

— descoperirea și studierea tendințelor fundamentale ale dezvoltării, așa cum decurg ele din progresul tehnico-științific, din acțiunea legilor economice și din sarcinile politice ale etapei date ;

— evaluarea (resurselor naționale), investigarea multilaterală a sarcinilor (nevoilor) sociale și alocarea optimă a resurselor (posibilităților) ;

— elaborarea proiectelor de plan și alegerea variantei definitive ;

— stimularea și controlul activității de îndeplinire a planurilor ;

— corectarea planurilor în raport cu situațiile nou intervenite pe parcursul realizării lor, în scopul mobilizării resurselor suplimentare și al optimizării proporțiilor din economie.

Raportate la domeniul nostru de activitate, deci și în cazul planificării procesului de pregătire al sportivilor, aceste funcții au o viabilitate și o valabilitate totală.

În cazul nostru, fiind legată nemijlocit de mecanismele interne și externe ale procesului de antrenament, **planificarea** capătă conținuturi și forme determinate de specificul activității, al ramurii de sport, al probei sportive.

Necesitatea de a reglementa, corela și influența cu ajutorul planurilor toate componentele antrenamentului sportiv, ca un ansamblu, a căpătat o recunoaștere universală, **planificarea** constituind un capitol important al teoriei, practicii și metodicii antrenamentului sportiv contemporan.

Aceasta se explică prin complexitatea tot mai mare a activităților și factorilor care concură la realizarea performanței sportive și prin amploarea și consecințele determinate de revoluția tehnico-științifică mondială cu implicații în domeniul nostru de activitate.

Luîndu-se în considerare parametrii și relațiile organizatorice-tehnice-sociale care stau la baza performanței, planurile, instrumente prin care se realizează planificarea, prevăd măsurile necesare pentru corelarea acestora și imprimă procesului de antrenament ordinea interioară absolut necesară pentru desfășurarea și angrenarea lor funcțională, cu precizia unui mecanism de ceasornic.

În Dicționarul enciclopedic român, ed. 1965, planul este definit astfel : „Totalitatea prevederilor de dezvoltare a economiei naționale în ansamblul ei, a unor ramuri sau a unităților economice, concretizate în sarcini și obiective care trebuie înfăptuite într-o anumită perioadă de timp, precum și a mijloacelor de

[1]) Citat după P. Massé : Le plan ou l'anti-hasard, Ed. Guillmard, Paris, 1965, pag. 144.

realizare a acestora, constituind un cadru coordonat și echilibrat ; conceputul economic al unei acțiuni viitoare".

Cu alte cuvinte, aceasta înseamnă că planul permite să se definească obiectivele și sarcinile fiecărei etape, mijloacele și metodele, să se stabilească prioritățile, organizarea și orientarea colaborării între factorii angajați, stimularea și mobilizarea acestora, asigurarea îmbunătățirii sistematice a rezultatelor sportive.

Realizarea sarcinilor complexe și multiple care stau în fața antrenamentului sportiv nu se poate face decît pe baza unei juste și temeinice planificări. Numai un proces de antrenament cu obiective, conținut, structură și organizare corectă poate permite valorificarea tot mai profundă a potențialului biologic, a posibilităților maxime ale organismului și deci aducerea sportivului la un înalt grad de pregătire, în așa-numita „stare de formă sportivă", stare ce reflectă o „armonizare relativă", ce tinde spre perfecționare, a tuturor componentelor care condiționează performanța : homeostazia, dinamica efortului (volum, intensitate, complexitate — mijloace, metode), alimentația, mijloacele de refacere, relațiile și aspectele sociale etc. și care se materializează în concursurile oficiale, ca efecte, sub o formă sintetică și comparativă, în rezultate sportive de valoare și cît mai constante.

Planificarea antrenamentului sportiv trebuie să se facă pe baza cunoașterii profunde a conținutului și efectelor metodelor, mijloacelor și formelor de pregătire, a altor factori cu influențe pozitive și chiar a celor perturbatori, a caracteristicilor și cerințelor specifice fiecărei ramuri de sport sau a fiecărei probe, cît și a posibilităților și particularităților fiecărui sportiv sau ale echipei, sub toate aspectele.

Corelarea tuturor componentelor care condiționează evoluția sportivului sau a echipei, astfel ca obiectivele propuse să fie realizate oportun, în timp util, face ca activitatea de planificare să aibă un pronunțat caracter metodic. Aceasta presupune că la baza planificării, care înseamnă să cunoști ținta și căile de ajungere la ea, trebuie să stea o justă gîndire metodică, ca o condiție obligatorie a succesului pe mai departe.

Planificarea se realizează prin **planuri de perspectivă** și **planuri curente**, care se completează reciproc. Planificarea de perspectivă are rolul de a preciza direcțiile principale de dezvoltare a procesului de pregătire (de antrenament) pe o perioadă mai îndelungată. Planurile de perspectivă, caracterizînd cadrul viitor al dezvoltării, au o mare putere educațională și mobilizatoare. Planurile de perspectivă se structurează pe o durată de 4 ani, timpul dintre două ediții ale J.O. și chiar pe 8 ani, vizîndu-se în perspectivă încă un ciclu olimpic.

Pe baza planului de perspectivă, se elaborează documente de planificare curentă — **planul anual de antrenament** care precizează și adîncește prevederile planului de perspectivă, ținînd seama de evoluția dezvoltării, de elementele noi ce se ivesc pe parcursul acestuia, de folosirea suplimentară a unor posibilități care apar pe parcurs, de posibilitățile de valorificare a unor noi resurse informaționale științifice și de aplicare a unor soluții îmbunătățite în vederea realizării sau chiar a accelerării progresului, toate acestea avînd o detaliere în planurile de etapă, în alcătuirea cărora „cheia" o constituie, ca o unitate operativă de bază, **ciclul săptămînal de antrenament.**

În general, definiția planificării este condiționată de o serie de principii și reguli care au o importanță general valabilă și în planificarea antrenamentului sportiv, și anume :

— conducerea colectivă ;
— îmbinarea planurilor de perspectivă cu planurile curente ;
— fundamentarea științifică a planului ;
— evidența și controlul îndeplinirii planurilor ;
— precizarea verigii principale ;
— îndeplinirea ritmică a planului.

Conducerea colectivă. Corespunzător acestui principiu, elaborarea planurilor de antrenament, a principalelor măsuri organizatorice, tehnice și financiare trebuie să fie rezultatul gîndirii și al muncii colective a specialiștilor răspunzători **de pregătirea sportivilor sau a echipelor de sportivi.** Colectivele sînt alcătuite, sau ar trebui să fie alcătuite, din antrenori, medici, sportivi, biochimiști, psihologi etc.

Aplicarea principiului muncii colective presupune însă stabilirea precisă a sarcinilor fiecărei persoane, a aportului și răspunderilor personale în cadrul acestei

munci. Dezbaterea și precizarea într-un cadru organizat, și mai larg, a planurilor de antrenament, a sarcinilor și a soluțiilor organizatorice-tehnice-financiare, constituie o garanție a caracterului realist al obiectivelor stabilite, realizarea unui echilibru permanent între necesitate și posibilitate, între dorință și realitate.

Îmbinarea planurilor de perspectivă cu cele curente

Acest principiu înseamnă că planurile curente se întocmesc pe o durată mai scurtă (un an, 6 luni, lunar), luîndu-se în considerare condițiile existente și ținîndu-se seama de obiectivele și sarcinile de perspectivă. Este cunoscut faptul că atunci cînd se elaborează planurile de perspectivă, nu pot fi cunoscute în detaliu toate elementele organizatorice-tehnice-financiare.

Schimbările care se produc continuu în viața materială și spirituală a societății impun adaptarea permanentă la realități, acesta fiind tocmai rolul planurilor anuale (și în special al celor de etapă — mono, bi sau policicluri), care concretizează într-o formă corectă și îmbunătățită prevederile planului de perspectivă.

Privite în acest context, planurile trebuie să fie instrumente vii, nu cadre rigide, pentru realizarea obiectivelor propuse.

Fundamentarea științifică a planului

În scopul asigurării unei eficiențe maxime a procesului de pregătire a sportivilor, la elaborarea planurilor (a documentelor de planificare) trebuie să se țină seama de un volum însemnat de informații, de date, pentru a se cunoaște și evalua cît mai precis starea prezentă și cea posibilă. Elaborarea unor planuri optime se poate realiza numai atunci cînd planificarea se orientează spre ceea ce este nou în știință, în tehnică și în organizare.

Fundamentarea tehnică și științifică a planurilor este condiționată într-o foarte mare măsură de precizia determinărilor făcute, a investigațiilor pe toate planurile posibile (biochimice, fiziologice, psihologice, sociologice etc.) care, la rîndul lor, depind de metodele și instrumentele întrebuințate.

Acest principiu pledează pentru o colaborare cît mai intimă între antrenor, sportiv, medic, biochimist, psiholog etc.

O armată întreagă de oameni de știință, cercetători, antrenori, numeroase institute și laboratoare, ingineri și arhitecți stau la dispoziția sportivilor și își unesc forțele cu aceștia, în slujba performanței. Acest principiu al fundamentării științifice, care își va găsi un cîmp tot mai larg de acțiune, pledează suficient de convingător pentru o colaborare cît mai intimă între aceste forțe. De altfel, știința, ca forță de producție, își manifestă tot mai viu capacitatea organizatorică și mobilizatoare în domeniul nostru de activitate.

Evidența și controlul îndeplinirii planului

O planificare eficientă a procesului de antrenament se poate face numai pe baza unei evidențe precise și cît mai amănunțite a întregii activități depuse în cadrul acestuia.

Fără o evidență precisă a muncii și fără un control al îndeplinirii planului, pregătirea sportivului nu se poate baza pe realitate. De aceea, evidența și controlul sistematic asupra modului în care se îndeplinesc prevederile planului trebuie să fie înțelese ca o parte integrantă a planificării, care nu poate fi limitată numai la elaborarea planului.

Evidența și controlul îndeplinirii planului au ca scop :

— să urmărească îndeplinirea ritmică a planului la toate componentele — factori, calități, educație etc. ;

— să descopere rezervele și resursele suplimentare care pot să apară în cursul realizării planului și să asigure folosirea lor (rațională) ;

— să descopere la timp și să preîntîmpine unele decalaje între componente ;

— să efectueze corectivele necesare în plan, în funcție de evoluția sportivului sau a echipei ;

— să contribuie în permanență la îmbunătățirea muncii de planificare ;

— să pregătească documentația necesară elaborării planurilor pentru etapele viitoare.

Evidența și controlul pot fi eficiente numai dacă se adresează fondului problemelor și nu urmăresc latura lor formală.

Pentru transpunerea în practică a acestui deziderat este nevoie să se folosească o serie de documente de evidență.

O formularistică exagerat de voluminoasă, greoaie, care urmărește amănunte inutile, evidențele și controalele paralele (reluate de mai multe ori duc la umflarea aparatului funcțional) duc de multe ori la irosirea forțelor și a timpului, scad eficacitatea controlului asupra îndeplinirii planului.

Aceasta determină necesitatea unui sistem informațional modern, care să asigure un flux continuu de informații, rațional și concludent, care să se bazeze pe principii științifice și pe o documentație cît mai simplă, prelucrabilă azi manual, în viitor — cu mijloace mecanizate.

Aceasta va permite ca deciziile să fie luate la un nivel corespunzător calității și cantității de informații recepționate din desfășurarea procesului de antrenament, efectuarea de studii și prognoze (ca elemente strategice ce intervin la proiectarea cadrului general al dezvoltării de lungă perspectivă).

Planificarea modernă traversează un proces caracteristic de amplificare a orizontului său tematic, spațial și temporal.

Domeniile în care acționează planificarea se înmulțesc, se elaborează planuri de dimensiuni continentale și planuri la scara întregii lumi, așa cum a fost „deceniul dezvoltării" proclamat la ultima Adunare generală a Organizației Națiunilor Unite, încercare experimentală, dar concretă, de a adopta obiective comune la nivelul mondial.

Astăzi există zeci de instituții centrale, „laboratoare ale viitorului", la scara națională sau mondială de planificare, iar literatura consacrată planificării și planului constituie o bibliotecă de dimensiuni impunătoare. Se cheltuiesc sume fabuloase cu această activitate.

Concomitent cu extinderea problematicii și a orizontului său spațial-temporal, în planificare se produce un proces intensiv de matematizare, care o integrează în evoluția ireversibilă a științei moderne.

Folosirea matematicii și a cuceririlor altor științe constituie posibilități autentice de perfecționare a planificării, fără însă a-i modifica esența, așa cum nici utilizarea compasului nu a schimbat esența geometriei. În acest proces, factorul esențial va rămîne însă omul, omul care și-a însușit dialogul cu mașina și poate gîndi în termenii curenți ai viitorului.

Adaptarea la această revoluție va cere planificatorului să facă un efort intens de studiu și să aprecieze în el însuși o profundă schimbare de mentalitate, să aibă o încredere totală în metodele științifice și în capacitatea omului de a structura viitorul.

Conducerea planificată a procesului de pregătire a sportivilor constituie o premisă esențială pentru afirmarea în continuare a prestigiului sportului românesc.

Cu ajutorul planificării se concentrează toate forțele chemate să concureze la crearea performanțelor sportive, să dea viață ansamblului de măsuri înscrise în documentele de planificare. Rezultatele sportivilor noștri își găsesc în planificare una din principalele lor explicații.

Concepția noastră de planificare promovează ideea unei dezvoltări armonioase a potențialului biologic și intelectual, a personalității umane în cadrul unei societăți care-și ridică neîncetat civilizația și cultura ei originală și este eliberată de exploatare, grație socialismului, devenit sistem politic de stat.

Realizarea acestei concepții impune, pe noi trepte, la un efort continuu de perfecționare în concordanță cu progresul științific contemporan. E **conditio sine qua non** a progresului.

BIBLIOGRAFIE

R. MAHEU : Civilizația Universului. Ed. științifică, 1968, pag. 61—67 și 265—273.

I. MUREȘANU : Ciclul săptămînal de antrenament, unitate operativă de bază în planificarea antrenamentului sportiv, revista Educație fizică și sport, nr. 3, 1974.

N. G. OZOLIN : Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, 1971.

I. ȘICLOVAN : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1972.

I. MUREŞANU : Planification de l'entraînement

La planification constitue une des explications des grandes performances sportives. Elle est conditionnée par une série de principes et de règles qui ont aussi une importance généralement valable dans la planification de l'entraînement sportif, à savoir : la direction collective : la combinaison des plans de perspective avec les plans courants ; le fondement scientifique du plan ; l'évidence et le contrôle de la réalisation des plans ; la précision de l'anneau principal ; la réalisation rythmique du plan. Chacum des principes et des règles est traité spécialement, dans des chapitres séparés, permettant ainsi une meilleure compréhension. L'article s'adresse aux cadres de spécialistes qui agissent dans le domaine de l'éducation physique et du sport, à tous les niveaux.

I. MUREŞANU : Planning of Training

Planning is most important for obtaining performances in sports. It is conditioned by a number of principles and rules, such as : collective management ; blending of long-term and current plans ; the scientific grounding of the plan ; the recording and control of implementation of plans ; the emphasis to be placed on the main chain ; the rythmical implementation of plans. Each of these principles and rules is given special attention in separate chapters. The article is particularly designed for the physical education and sport specialists at various levels.

ÎNVĂŢAREA JOCULUI DE HANDBAL PRIN JOCURI DE MIŞCARE ŞI PREGĂTITOARE (V)

Prof. GHEORGHE PREDESCU
Prof. HORIA ALEXANDRESCU

Mijloace ale antrenamentului sportiv

Prezentăm, în continuare, exerciţii prin care se poate realiza învăţarea prinderii şi pasării mingii în jocul de handbal.

— Pasa în doi de pe loc, în care accentul cade pe mobilitatea picioarelor (aşa-zisul joc de picioare). Fig. 1.

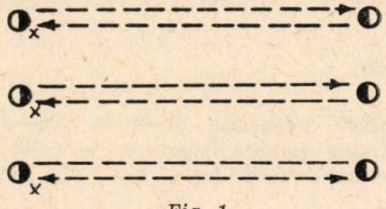


Fig. 1

— Pasa în trei. Jucătorul din mijloc primeşte mingea, se întoarce brusc printr-o uşoară săritură şi o trimite celui care se află în faţă. Acesta i-o va retrimite şi jocul continuă. Fig. 2.

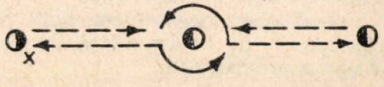


Fig. 2

— Pasa în triunghi. Mingea este trimisă pe o anumită direcţie (stînga sau dreapta), la comanda profesorului direcţia de pasare fiind schimbată. Fig. 3 a.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1976, pag. 42

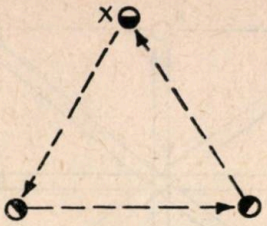


Fig. 3 a

— Formația anterioară, dar la fiecare colț al triunghiului fiind așezați mai mulți elevi. Fiecare se deplasează la coada șirului propriu. Fig. 3 b.

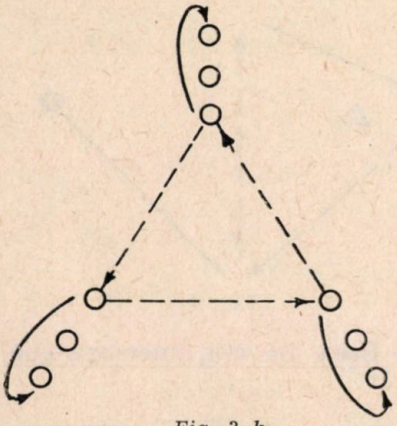


Fig. 3 b

— Același exercițiu, din formație de pătrat (deplasare la coada șirului unde s-a pasat). Fig. 4.

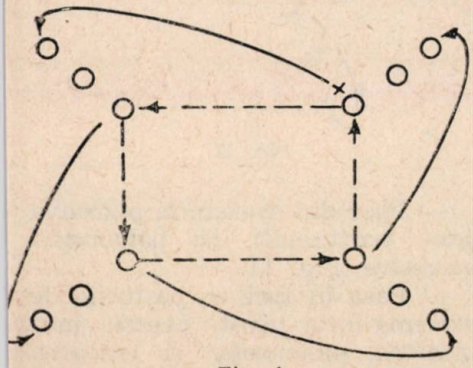


Fig. 4

— Pasa în trei cu două mingi.

a) Jucătorii, așezați pe aceeași linie ; cel din mijloc primește mingea de la un coleg din față, i-o repasează acestuia, după care efectuează o întoarcere de 180 de grade și face același lucru cu celălalt coleg. Fig. 5 a.

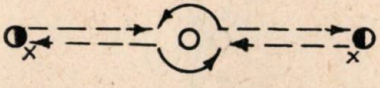


Fig. 5 a

b) Pasa din triunghi cu două mingi, acestea fiind transmise într-un singur sens, urmărindu-se în special jocul de picioare. Fig. 5 b.

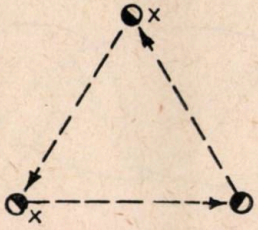


Fig. 5 b

c) Elevii, așezați tot în triunghi, un jucător primind și înapoind mingile, alternativ, celorlalți doi. Fig. 5 c și 5 d.

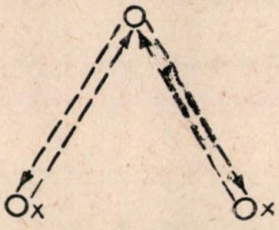


Fig. 5 c

— Pasa în doi, din deplasare.

— Pasa în trei, din deplasare, fără schimb de locuri.

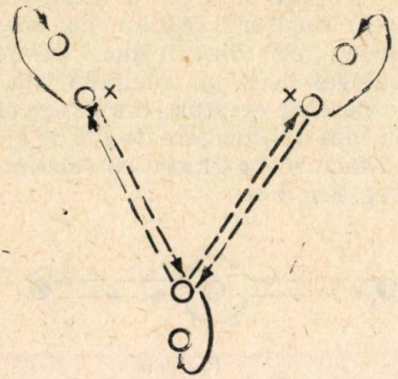


Fig. 5 d

— Pasa în trei, din deplasare, cu schimbarea locurilor — ritmic. Fig. 6.

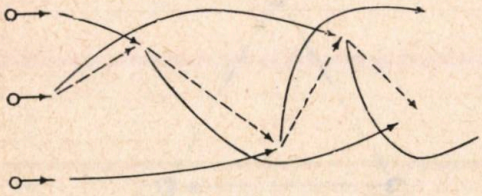


Fig. 6

— Pasa în doi, din deplasare, cu schimbări ritmice de locuri.

— Suveica simplă — pasa din alergare.

— Suveica dublă — pasa din alergare. Fig. 7.

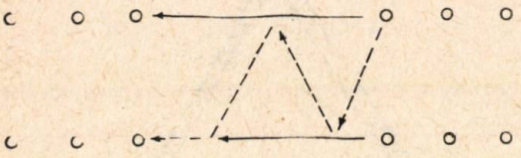


Fig. 7

— Suveica dublă, cu pași încrucișați.

— Patratul mișcător — pasa din alergare. Fig. 8.

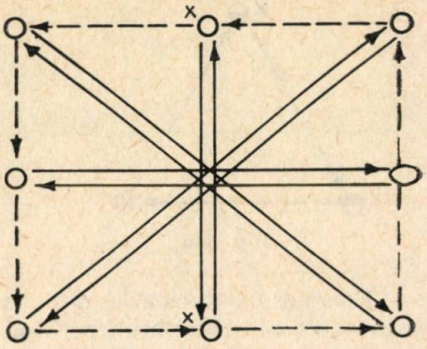


Fig. 8

— Pasa în doi, cu apărător la mijloc. Fig. 9.

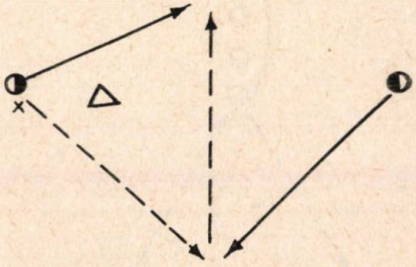


Fig. 9

— Pasa în doi, inter-extremă. Fig. 10.

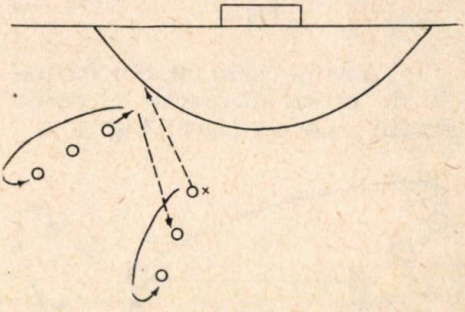


Fig. 10

— Pasa din așezare în potcoavă (atac pozițional), cu pătrunderi succesive. Fig. 11.

— Pasa în trei, cu posturile de extremă-inter-pivot, pentru mobilitatea picioarelor și atacarea porții.

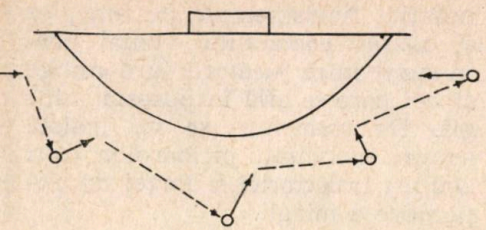


Fig. 11

— Atac poziţional (în potcoavă), pasă lungă, urmată de pasă scurtă înapoi. Fig. 12.

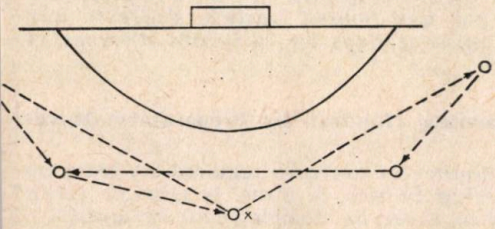


Fig. 12

— Pase din aşezare pe posturile de extreme şi interi ; interul pătrunde atacînd poarta şi pasează extremei de pe partea sa care, la rîndul ei, primeşte mingea pătrunzînd în circulaţie şi o repasează interului opus (fiecare jucător se deplasează în coada şirului unde a pasat).

— Extremele sînt aşezate în coloană şi, intrînd în circulaţie, pasează unui jucător-centru, reprimesc mingea şi, din alergare, pasează extremei opuse, trecînd apoi la urma şirului opus. Fig. 13.

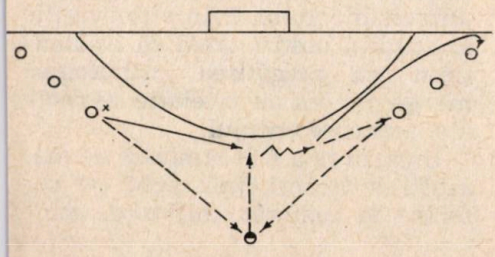


Fig. 13

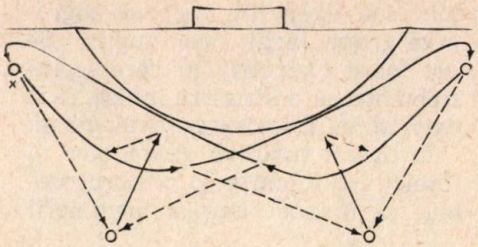


Fig. 14

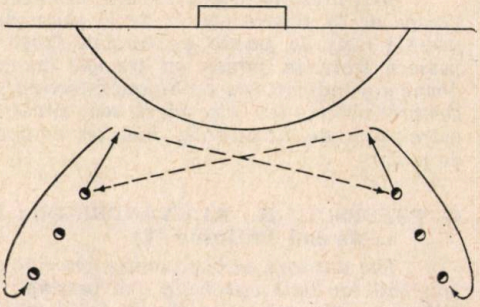


Fig. 15

— Extremele pasează interului care pătrunde şi repasează aceleiaşi extreme care, în circulaţie, ocoleşte interul, ameninţă poarta din săritură (învăluire), pasează interului opus, după care pătrunde pe semicerc şi se aşază la urma şirului de pe cealaltă extremă de unde se va relua acelaşi exerciţiu. Fig. 14.

— Elevii, aşezaţi pe post de interi, pătrund şi pasează interelui opus trecînd apoi la coada propriului şir. Fig. 15.

— Din aceeaşi aşezare, se efectuează încrucişare, după care se trece la coada şirului opus.

NOTĂ

În practica antrenamentului sportiv, fiecare profesor-antrenor foloseşte o gamă variată de exerciţii şi formaţii de lucru, dintre care, la orele de educaţie fizică, sînt alese cele mai indicate. Se pot folosi exerciţii pentru grupe mai

mici sau exerciții care să angreneze grupe largi, ca număr. Se pot folosi exerciții în care se întrebuințează o singură minge, ca și exerciții cu folosirea a două mingi.

În cadrul tuturor exercițiilor și formațiilor folosite, profesorul trebuie să insiste asupra menținerii poziției fundamentale de atac, ca și asupra contactului vizual permanent între jucătorii fără minge și cei care se află în posesia mingii. De asemenea, se va insista asupra mobilității picioarelor, ca și asupra traiectoriei și forței de expediere a mingii.

G. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : L'apprentissage du jeu de handball par des jeux dynamiques et préparatoires (V)

Sont présentés, par la suite, des exercices par lesquels on peut réaliser l'apprentissage de la réception et de la passe du ballon en handball, la passe à deux, la passe à trois, la passe en traingle (avec des variantes) — avec un seul ballon ; la passe à trois, la passe en triangle (avec des variantes) — avec deux ballons. On donne des indications techniques, tactiques et méthodologiques, et, pour une meilleure compréhension, les exercices sont illustrés par des figures. L'article s'adresse aux entraîneurs de handball, dont les équipes agissent dans les catégories d'élèves et de juniors.

G. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Learning Handball by Preparatory Movements and Training (V)

The authors subsequently describe a number of exercises required by learning handball for ball catching and passing : passing in two, in three, in triangle (with different variants) — with one ball ; passing in three, in triangle (with variants) — with two balls. Methodological, tactical and technical advice is given to make the exercises easier to inderstand. For the same purpose, the authors provide figures. The article is especially addressed to handball couches and instructors who train schoolchildren and juniors.

UNELE ASPECTE PSIHOLOGICE ALE ÎNCĂLZIRII ÎN HANDBAL

Lector univ. ROMEO SOTIRIU
Asist. univ. MARIANA MAROLICARU
Universitatea Cluj-Napoca

La acel nivel de pregătire fizică și tehnico-tactică, numit măiestrie sportivă, decalajele ce apar în lupta competițională survin datorită pregătirii psihologice.

Este adevărat că în ultima vreme se pune un accent sporit pe această latură a pregătirii, că sînt tot mai numeroase studiile și cercetările în această direcție.

Trebuie subliniat faptul că, în concepția unor antrenori, pregătirea psihologică nu este înglobată antrenamentului. Prin observațiile și studiul nostru vrem să evidențiem că pregătirea psihologică merge în pas cu celelalte aspecte ale antrenamentului.

Încălzirea a fost studiată de mai mulți antrenori, îndeosebi cu referire la conținut, mijloace, atin-

gînd în mai mică măsură latura psihologică, pe care noi o considerăm de primă importanță, mai ales cînd e vorba de sportivi de primă categorie. Cu cît gradul de măiestrie sportivă e mai ridicat, cu atît aspectul psihologic e mai important.

Încălzirea nu trebuie să realizeze numai o „preparare" fizică a organismului, ci, firesc, și una psihologică, avînd în vedere emotivitatea, trăirile, afectivitatea din timpul stării de start.

Considerăm că trebuie acordată o importanță mai mare „cuvîntului", atît ca element stimulator al combativității, cît și ca element inhibitor al unor manifestări comportamentale dăunătoare din timpul jocului.

Din observațiile noastre a reieșit că, anticipînd filmul acțiunilor individuale și colective, cu vizarea directă a unor jucători, „cuvîntul" a avut efectul scontat de noi, în sensul că în mare parte acțiunile au decurs conform instrucției verbale.

Pornind de la aceste premise am trecut la observația sistematică, la experimentarea comportamentului în joc (și în timpul încălzirii) prin influențarea verbală a acestuia. S-au folosit fraze scurte și concise.

La unele antrenamente sau meciuri amicale, am stabilit, în prealabil, cu antrenorul, ca unora dintre sportivi să li se atragă (verbal) sistematic atenția asupra unor faze din joc. Chiar cînd acțiunile lor erau corecte, li se făcea observație, ca și cînd ar fi greșit. Dimpotrivă, altora li s-a spus în tot timpul antrenamentului sau al jocului că e bine (chiar dacă greșeau).

Cercetarea am efectuat-o în cadrul echipei divizionare de handbal „U" Cluj-Napoca, cu un lot cuprinzînd 14 sportivi.

Echipa a fost urmărită în timpul antrenamentelor, al meciurilor de campionat și al celor amicale.

De la observația întîmplătoare, am trecut la cea dirijată și, în fine, la experimentarea aportului și rolului „cuvîntului" în pregătirea psihologică dinaintea și din timpul stării de start, al verbalizării în cadrul încălzirii a unor acțiuni concrete, avînd în vedere agresivitatea unor jucători, anxietatea, sensibilitatea ego-ului.

Discuțiile purtate cu jucătorii au urmărit să reliefeze starea acestora înainte, în timpul și după antrenament sau meci (starea fizică, dorința de a realiza, de ce au acționat sau nu într-un anumit mod).

La trei jucători (vom explica pe parcurs de ce ne-am oprit asupra lor) li s-a aplicat chestionarul de evaluare interpersonală BALES.

Fiecărui jucător i s-a alcătuit o fișă personală (vezi anexa 1), privind activitatea la antrenamente și meciuri (am ținut cont de programul de cursuri de la facultate).

Din observațiile sistematice, am putut formula o caracterizare a fiecărui sportiv, care ne-a folosit în stabilirea interrelațiilor de grup. Spre exemplificare, dăm caracterizările jucătorilor cărora li s-a aplicat și chestionarul BALES.

A. V. — Bine dotat fizic, harnic, ambițios.

Preocupat permanent de a se depăși, acționează în spiritul colectivului.

Face totul cu plăcerea copilului care se joacă. Matur în decizii, își mobilizează colegii. Cambativ și eficace în joc.

Atras îndeosebi de minge, neglijează pregătirea fizică și încălzirea, ca urmare, a suferit multe traumatisme.

O. J. — Jucător inteligent, cu un bagaj tehnico-tactic deosebit, dar cu calități motrice mai reduse. Ur-

mărește să se remarce în mod deosebit, individualist în joc. Iubit de prieteni, este mai puțin agreat în echipă. Interesul personal e pe prim plan. Judecă reușita echipei, prin aportul personal.

M.C. — Fire impulsivă, nemulțumit, jucător dificil, interesat de rezolvarea problemelor personale. Reproșînd altora greșelile, și le scuză pe ale sale, fără să recunoască totuși că a greșit. Tendință spre vedetism, nu recunoaște ajutorul ce i se oferă.

Chestionarul BALES de evaluare interpersonală

Pornind de la cercetările factoriale fundamentale asupra factorilor ce se dezvoltă și funcționează la nivelul personalității, autorul încearcă să surprindă modul în care acestea se reflectă la nivelul interpersonal, să stabilească factorii noi care formează studiul dimensiunilor interpersonale ale personalității în spațiul relațiilor interpersonale.

Chestionarul a fost aplicat celor trei jucători, a căror caracterizare am prezentat-o.

În sporturile de echipă apare ca importantă și problema „liderului" sau, în termeni curenți, a conducătorului de joc.

În studiul nostru am constatat că, de fapt, există doi conducători de joc. Unul, numit de antrenor și acceptat de jucători, și celălalt, ales și recunoscut de întreaga echipă în mod tacit, datorită faptului că acesta din urmă are un procent mai ridicat de acțiuni finalizate, altfel spus, el este reușita indirectă a celorlalți.

Aplicînd acestor doi jucători chestionarul BALES, ei s-au încadrat în următoarele tipuri :

O.J. — (conducător de joc, desemnat de antrenor) — tipul *U.N.* Înclinat puternic spre afirmare. Tinde să domine, este încrezut, îngîmfat, ostil și neprietenos. Caută cu orice preț să se afirme în fața grupului. În cazul unor insuccese repetate, devine supraactiv. Este deosebit de ambițios și dogmatic, iar în realizarea propriilor lui valori și scopuri tinde să se orienteze spre o afirmare puternică. Membrii grupului i se adresează cu o oarecare reținere. Pledează pentru succes material, putere și izolare. Este energic, manifestă tensiune și suspiciune față de membrii grupului. Emite puține informații și mai multe sugestii.

A.V. — (conducător de joc ales tacit de echipă). Se încadrează în tipul *P.F.* Pare agreabil, prietenos, orientat spre sarcină și valoare. Este egalitarist, serios și cu simțul răspunderii pentru înțelegerile în grup. Este optimist, altruist și idealist. Tinde să se specializeze în punerea de acord a idealurilor și valorilor. Este conștiincios.

Cel de al treilea jucător, căruia i-am aplicat acest chestionar, este o fire dificilă, făcînd o oarecare notă aparte, prin tendința sa de a refuza interacțiuni.

M. C. se încadrează în tipul *U.N.B.*, caracterizat prin : orientat puternic spre individualism și favoruri ; pare să domine, este încrezut, ostil și protestează împotriva autorității ; urmărește cu consecvență doar realizarea propriilor interese ; este egocentric, deviant și profită cît mai mult de alții în promovarea propriilor interese, oferind în schimb foarte puțin ; în grup este apreciat ca foarte puțin înclinat spre egalitarism și percepe corect acest lucru.

Iată, deci, cum se pun de acord caracterizările făcute prin observațiile sistematice și cele obținute prin aplicarea chestionarului BALES.

Apare firească preferința echipei pentru *A.V.* în a-l recunoaște ca conducător de joc.

Încălzirea desemnează pregătirea specială a organismului jucătorilor, realizată printr-un complex de exerciții efectuate înaintea începerii jocului, circa 30—40 de minute, cu scopul ca aceștia să facă față cu randament normal pînă la sfîrșitul jocului tuturor sarcinilor de joc, fără a fi supuși traumatismelor.

Încălzirea are o parte generală și una specială.

Sarcinile încălzirii sînt :

1. încălzirea masei musculare ;
2. realizarea unei coordonări neuromusculare ;
3. realizarea combativității necesare în timpul jocului.

Încălzirea generală (fără obiect de joc) realizează încălzirea masei musculare. Se efectuează pe durata unei jumătăți din timpul afectat întregii încălziri. Se folosesc ca mijloace : alergarea cu variante, exerciții de gimnastică, simulări de aruncări, sărituri etc.

Această parte a încălziri se completează cu masaj și automasaj (efectuat în prealabil la vestiar).

Încălzirea specială (cu obiect de joc), pregătirea necesară abordării cu combativitate a jocului. Se efectuează pe durata celeilalte jumătăți de încălzire (15—20 de minute), pe terenul de joc, folosindu-se următoarele mijloace : pase, conducerea mingii, aruncări la poartă, procedee ale jocului de apărare, joc în relația 2×2 pe jumătate de teren, atac împotriva apărării cu executarea unor mijloace de bază din tactica colectivă (în joc la o poartă).

Jucătorii care nu intră pe teren la începutul meciului se pregătesc prin exerciții ușoare în vederea menținerii unui tonus muscular optim.

În această parte a încălzirii, antrenorul dă indicațiile necesare. Prin fraze scurte și concise, stimulează sau temperează pe jucători, trasează sarcini speciale.

Încălzirea specială este cea care realizează și pregătirea psihologică pentru joc. În această parte a încălzirii, jucătorii și, în mod special, portarii urmăresc și observă adversarii. Caută să ghicească, să anticipeze mintal în ce manieră va aborda echipa adversă jocul.

Măiestria antrenorului în conducerea echipei în competiție iese îndeosebi la iveală în această parte. El este de fapt cel ce dă „startul emoțional".

Sportivul își cunoaște posibilitățile fizice și tehnice, posedă „învățăminte" din experiența anterioară, în cele mai multe cazuri își cunoaște adversarul din confruntări directe etc., dar nu-și poate măsura gradul de emotivitate, ținînd cont de transmiterea emoției de la un sportiv la altul. Nu-și poate anticipa comportamentul competițional, avînd în vedere influența factorilor externi prevăzuți și neprevăzuți, a dispoziției de joc, trăirilor, dorinței de realizare, motivația, starea sa generală.

CONCLUZII. Rezultă că antrenorul trebuie să cunoască foarte bine pe fiecare sportiv în parte, și ca om cu probleme de fiecare zi, și ca sportiv care trebuie să se depășească pe sine de fiecare dată.

Spre deosebire de cele individuale, problema pregătirii psihologice apare în sporturile de echipă mult mai complexă, deoarece apare relația de grup. Ca urmare a acestui fapt, trebuie avute în vedere o serie de aspecte ca :

— antrenamentul personal ;
— relația interpersonală ;
— sensibilizarea ego-ului ;

ANEXA nr. 1

Fișa jucătorului J. L. în săptămîna 12 — 18. IV. 1976

Ziua	Felul activităților	Lucru în cadrul pregătirii sportive	Observații
Luni	Cursuri la facultate (4 ore). Antrenament-recuperare (2 ore).	A jucat în meciul de duminică. Lucrează efectiv circa 70 min., în antrenamentul propriu-zis, la sfîrșit participă cu plăcere la un joc de fotbal.	Deși puțin obosit, se simte bine, antrenamentul îi face plăcere, participă la fotbal.
Marți	Cursuri la facultate (6 ore). Antrenament (2 ore) — intensitate și încărcătură mare, cu accent pe pregătirea fizică specială.	A pasat 12′, conducerea mingii 5′, acțiuni cu aruncare la poartă 10′, acțiuni de apărare (joc picioare) 10′, alte acțiuni și combinații 20′.	Lasă impresia că e mai puțin interesat, manifestă nervozitate, greșește pueril, își dă seama și realizează cu reușită în continuare sarcina antrenamentului.
Miercuri	Cursuri la facultate (6 ore). Antrenament (2 ore) — foarte tare, cu accent pe prăgătirea tehnico-tactică.	Insistă pe combinațiile în atac 30′. Pasează 12′ 32″, conducerea mingii 8′ 16″, alte acțiuni și sarcini 15′.	Atent și perseverent în reușita unor sarcini, pare că nu-l interesează decît munca proprie.
Joi	Cursuri la facultate (6 ore). La antrenament, joc de verificare cu echipa „Viitorul" Cluj-Napoca.	Foarte activ la încălzire. Combativ pe durata întregului joc, eficace în atac, înscrie 5 goluri.	Cooperează cu întreaga echipă în spiritul victoriei. E vesel în urma unei reușite în viața particulară.
Vineri	Cursuri (6 ore). Antrenament (2 ore) tare, accent pe pregătirea tehnico-tactică.	Pasează 11′22″. Conducerea mingii 6′10″. Acțiuni cu aruncare la poartă 18′. Acțiuni în apărare și altele 19′16″. Joc școală aproximativ 60′ (participă circa 30′ la acțiuni).	Comentează meciul de ieri, spune că ar fi făcut mai mult dacă ...(nu recunoaște că a greșit din cauza unor momente de neatenție).
Sîmbătă	Cursuri la facultate (6 ore). Ședință de lucru pentru pregătirea meciului (1 oră).	Antrenorul precizează jocul de mîine. Lui J. L. i se atrage atenția pentru jocul la semicerc și finalizarea acțiunilor. I se indică atenție și discernămînt în alegerea unei rezolvări.	Puțin agitat, dar optimist. Se observă dorința de a „face ceva" pentru ca EL să fie bun.
Duminică	Joc oficial (la Cluj-Napoca).	A marcat 3 goluri. Din pasă decisivă de la el, se înscriu încă 2 goluri.	Prestează un joc frumos, deschis, dar sub „tensiune". Este preocupat de a se face remarcat. Este evident bucuros cînd marchează gol.

— reacţia la greşeala proprie şi la greşeala altuia ;
— agresivitatea ;
— dominare-agresivitate ;
— supunere-anxietate ;
— înţelegerea ;
— aspecte ale inteligenţei sociale ;
— inteligenţa.

În plus, apare şi problema liderului, care trebuie ales conform principiului „omul potrivit la locul potrivit".

Este demn de remarcat faptul că, în cazul sportivilor cu adevărat de valoare, care înţeleg ce înseamnă dăruirea pentru sport, eventualele neînţelegeri sau disensiuni din afara terenului de joc nu afectează comportarea lor ca coechipieri. În timpul meciurilor ei cooperează în deplin acord în virtutea acelui numitor comun care este „reuşita echipei".

BIBLIOGRAFIE

EPURAN M. : Consideraţii asupra diferenţelor dintre sistemele de relaţii psihologico-sociologice din antrenament şi concurs, Rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1967.
PARVANOV B. : Unele probleme de bază ale psihologiei jocurilor sportive. Uz intern. 1968, C.N.E.F.S., Bucureşti.
SOTIRIU R. : Teoria şi metodica jocurilor sportive, Uz intern, 1975, Universitatea Babeş-Bolyai, Cluj-Napoca.
TĂRCHILĂ N.: Încălzirea în volei, Rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1975.

R. SOTIRIU, MARIANA MAROLICARU : Quelques aspects psychologiques de l'échauffement en handball

Partant de la prémisse que l'échauffement — au niveau de la maîtrise sportive — doit réaliser non seulement une «préparation» physique de l'organisme, mais aussi une préparation psychologique, tenant compte de l'émotivité, du vécu, de l'affectivité pendant l'état de start, où l'on doit accorder une grande attention à la «parole», tant comme élément stimulateur de la combativité, que comme élément inhibiteur des manifestations comportamentales nuisibles pendant le jeu, les auteurs ont entrepris une recherche portant sur l'equipe divisionnaire de handball «U» Cluj-Napoca, sur un lot de 14 sportifs. Les discussions portées avec les joueurs ont eu comme but de mettre en relief leur état avant, pendant, et après l'entraînement ou le match (l'état physique, le désir de réaliser, la raison pour laquelle ils ont agi ou non d'une certaine façon). On a appliqué à trois joueurs le questionnaire d'évaluation interpersonnelle BALES. On a élaboré pour chaque joueur une fiche personnelle, concernant l'activité aux entraînements et aux matches. Parmi les conclusions de la recherche il y a une liée au problème du leader, qui doit être choisi selon le principe «L'homme qu'il faut dans la place qu'il faut».

R. SOTIRIU, MARIANA MAROLICARU : Psychological Aspects of Warming up in Handball Playing

Starting from the idea that warming up — at the level of artistry in sports — can be obtained by the physical training of the body blended with the subject's psychological training (including emotions, excitment, sensitiveness obvious especially at the start), with emphasis placed on the importance of the "word" stimulating the fighting spirit and also acting as an inhibiting factor for harming effects occurring during the game — the authors undertook a research work with the division handball team "U" of Cluj-Napoca (14 sportsmen). The discussions with the players evidenced the state they were in before, during and after the training and the match (physical condition, the wish to obtain a certain goal, the motives arguing them to act in a way or another). The BALES personal questionnaire was applied to three of the players. A personal card was filled uy by each player showing their activity during training and matches. The conclusions reached by the authors are most important, one of them being linked to the leader who should be, by all means, "the right man in the right place".

INIŢIERE ÎN GIMNASTICĂ — BARA FIXĂ (III)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I.E.F.S.

2.15. Balans peste bară cu ambele picioare şi întoarcere 180° în atîrnat

Din sprijin, apucînd bara de jos, gimnastul execută un balans cu amplitudine medie în sprijin plutitor temporar ; greutatea corpului se deplasează pe un singur braţ ; corpul se flexează din articulaţiile coxofemurale, trecînd continuu peste bară ; apucarea barei cu mîna care s-a desprins, orientează gimnastul în noul plan de mişcare. Pentru a trece cu uşurinţă în atîrnat, braţele efectuează o mişcare de anteducţie ; fixarea fiind la nivelul apucării, urmează să se depărteze de bară partea liberă a corpului. Rolul capului este hotărîtor în controlarea întoarcerii. O întoarcere a capului timpurie torsionează coloana lombară iar una tardivă are drept consecinţă apariţia şocului la umeri şi pierderea controlului balansului înainte.

2.16. Metodica învăţării

1. Din sprijin dorsal la bara fixă, întoarcere 180° în sprijin şi balans înapoi cu depărtare de bară (fig. 1).

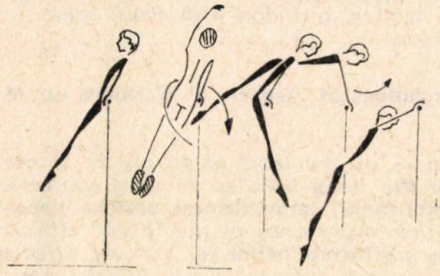


Fig. 1

2. Din sprijin la bara joasă, balans înapoi şi săritură peste bară cu întoarcere de 90° în stînd (fig. 2).

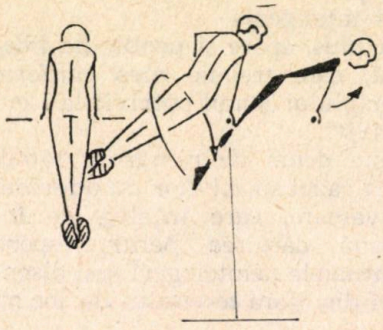


Fig. 2

3. Din sprijin culcat facial la sol, săritură cu ambele picioare prin lateral în sprijin culcat dorsal ; întoarcere 180° în sprijin culcat şi trecere lentă în culcat facial (fig. 3).

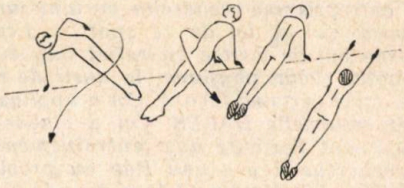


Fig. 3

4. Săritură peste bara fixă joasă cu ajutorul trambulinei elastice şi întoarcere 180° în stînd apucat de bară (fig. 4).

5. Săritură peste bară cu întoarcere 180° în atîrnat culcat pe un plan înclinat acoperit cu saltele moi (fig. 5).

6. Încercarea mişcării cu ajutor. Pentru toate încercările în care gimnastul nu aterizează, se recomandă acordarea unui ajutor eficient, prinzînd executantul la coapse şi abdomen de partea braţului care s-a desprins de bară (fig. 6).

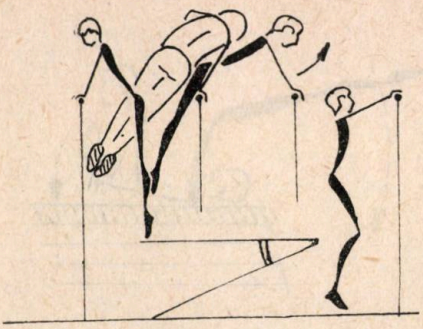


Fig. 4

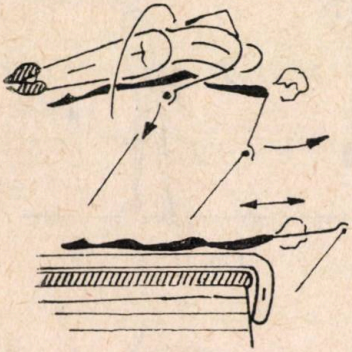


Fig. 5

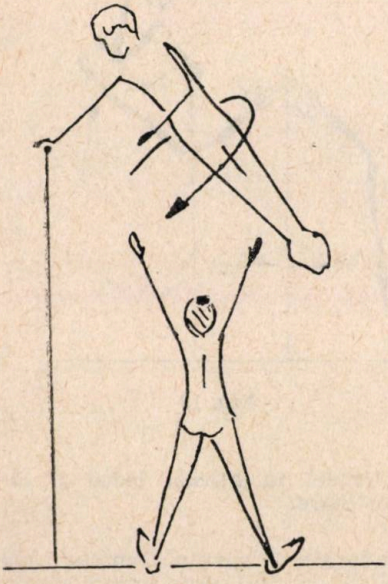


Fig. 6

2.17. Balans înainte şi trecere în atîrnat răsucit

Prima parte a acestei mişcări se aseamănă cu acţiunile necesare îndreptării în sprijin înapoi. Corpul balansează înainte uşor extins iar aproape de punctul terminus al balansului înainte, începe închiderea unghiului dintre trunchi şi membrele inferioare. Această acţiune este necesară trecerii picioarelor printre braţe ; în continuare corpul balansează înapoi şi se întinde activ. Cu cît corpul se întinde mai sus, cu atît amplitudinea balansului înainte în atîrnat răsucit este mai mare. Mişcarea se continuă cu o mărire a vitezei de deplasare a membrelor inferioare. Braţele, în final, efectuează o mişcare de anteducţie.

2.18. Metodica învăţării

1. Balans înainte-înapoi ; accentul se va pune pe întinderea cît mai corectă a articulaţiilor scapulo-humerale (fig. 7).

2. Atîrnat la bara joasă, trecerea membrelor inferioare printre braţe în stînd răsucit ; gimnastul execută acţiuni de întindere musculară sub diferite unghiuri ale braţelor în raport cu bara (fig. 8).

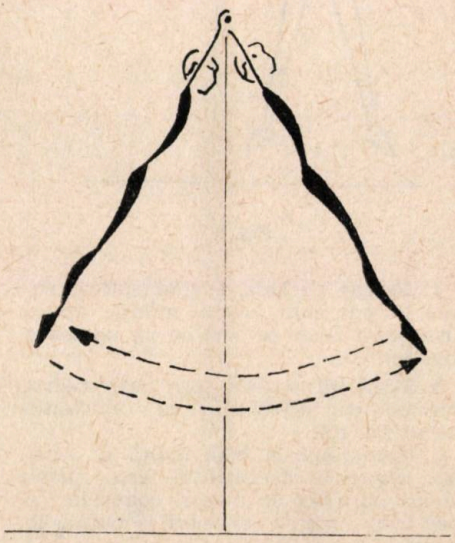


Fig. 7

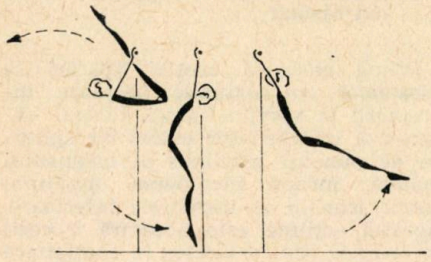


Fig. 8

3. Atîrnat la bara înaltă, balansare cu ajutorul unui partener în atîrnat răsucit (fig. 9).

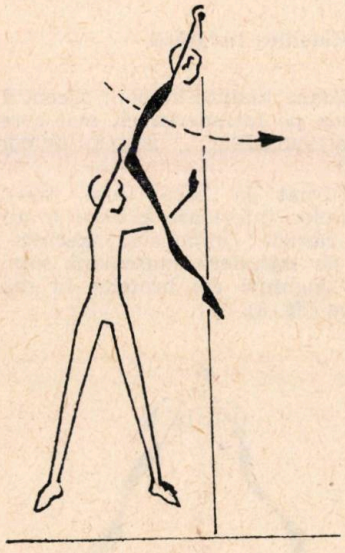


Fig. 9

4. Așezat pe lada de gimnastică, rulare înapoi mult îndoit ; mîinile apucă un baston fixat pe ladă de un partener (fig. 10).

5. Stînd cu spatele spre helcometru, mișcări de anteducție cu rezistență mare (fig. 11).

6. Îndreptare la bara înaltă în atîrnat răsucit ; executantul este prins de un partener la nivelul coapselor și pieptului pentru evitarea șocului la umeri.

7. Încercarea mișcării cu sau fără ajutor (fig. 12).

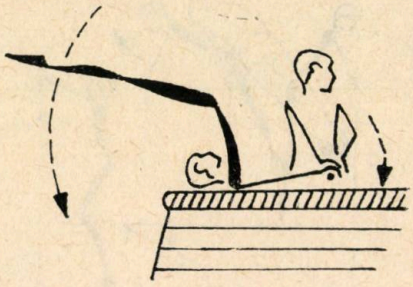


Fig. 10

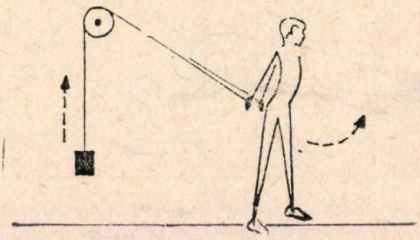


Fig. 11

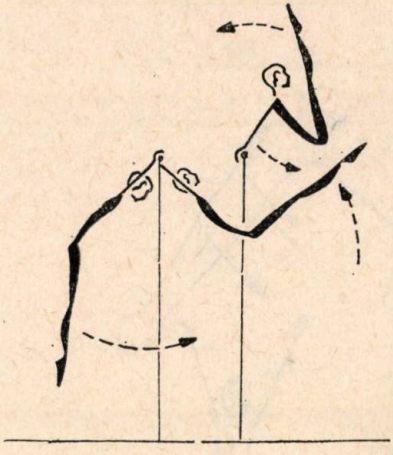


Fig. 12

2.19. **Cădere în atîrnat îndoit și îndreptare.**

Din poziția de sprijin gimnastul cade înapoi în arc de cerc ; brațele rămîn mereu întinse. Progresiv, cu căderea

corpului în atîrnat, se realizează un unghi închis între trunchi şi membrele inferioare. Pentru ca mişcarea să reuşească, gimnastul va avea grijă să menţină gleznele la bară ; acestea se vor depărta de axul apucării odată cu balansul înapoi. Îndreptarea din sprijin în sprijin presupune dezvoltarea la parametri înalţi a forţei centurii scapulare şi a musculaturii abdominale.

2.20. Metodica învăţării

1. Balansarea corpului îndoit înainte-înapoi cu ajutor la spate şi gambe, braţele fiind întinse (fig. 13).

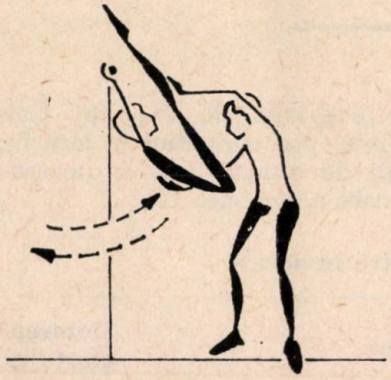


Fig. 13

2. Din sprijin, cădere în atîrnat îndoit ; toată atenţia va fi îndreptată asupra traiectoriei circulare pe care trebuie să se înscrie corpul îndoit (fig. 14).

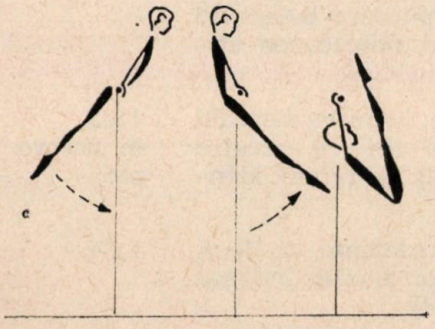


Fig. 14

3. Din atîrnat, ridicarea picioarelor la bară şi menţinerea lor în această poziţie 3—5 secunde (fig. 15).

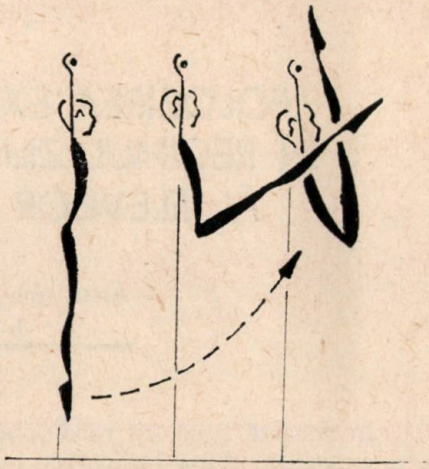


Fig. 15

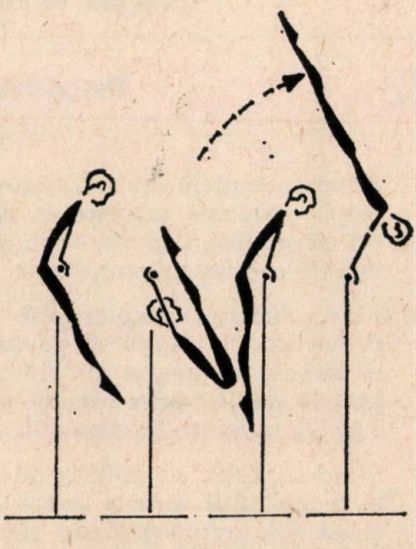


Fig. 16

4. Îndreptare din sprijin în sprijin cu ajutor.

5. Îndreptare din sprijin în sprijin plutitor (fig. 16).

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

FOLOSIREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL ZILNIC DE ACTIVITATE AL ELEVILOR ȘI STUDENȚILOR

Asist. univ. IONEL BRATU
I. E. F. S.

În această lună vă recomandăm alte programe de exerciții fizice care, executate după indicațiile metodice date, vor contribui la întărirea stării de sănătate și la creșterea capacității de muncă, atît de necesare pentru o reușită cît mai bună în anul școlar care a început.

Program de exerciții pentru înviorare

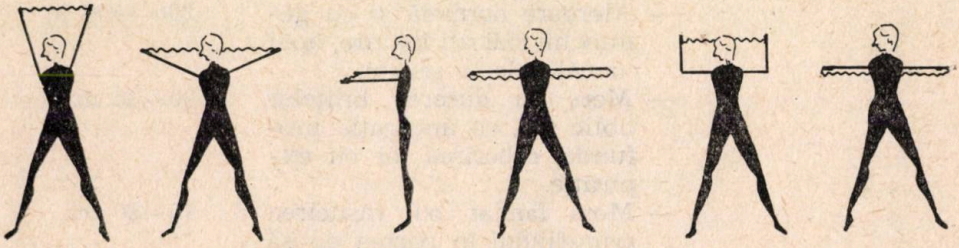
Nr. crt.	Descrierea exercițiilor	Dozarea efortului
1.	Stînd cu brațele lateral, coatele îndoite cu mîinile spre piept : extensia brațelor la nivelul umerilor de patru ori cu arcuire, urmată de ducerea brațelor în cerc prin înainte sus înapoi, consecutiv de patru ori.	8×3
2.	Stînd : ducerea brațelor prin înainte sus cu ridicarea pe vîrfuri (1), îndoirea genunchilor balansînd brațele de sus în jos înapoi (2), ridicare în picioare balansînd brațele de jos prin înainte sus, prin ridicare pe vîrfuri (3), revenire în stînd (4).	4×4
3.	Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte de trei ori cu arcuire (1—2—3), lovind palmele, revenire (4). Se repetă identic în partea opusă.	4×2 în fiecare parte.
4.	Stînd : rotarea amplă a brațelor prin înainte de două ori (1—2), urmată de ducerea brațelor lateral, îndoind genunchii de două ori cu arcuire (3—4).	4×4

Educație fizică și sport, nr. 11, 1976, pag. 56

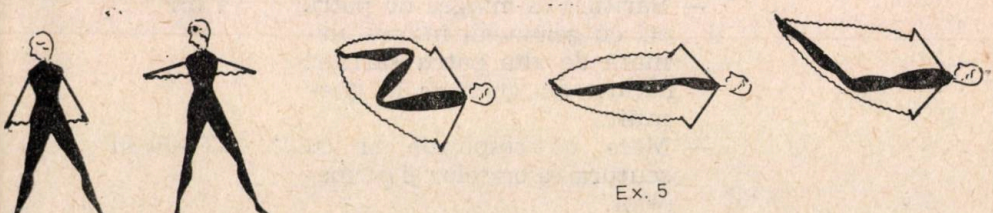
5. Stînd depărtat cu brațele întinse sus : extensia trunchiului și brațelor de două ori cu arcuire (1—2), urmată de aplecarea trunchiului la orizontală, păstrînd coloana dreaptă, cu arcuire de două ori (3—4), capul se păstrează în extensie. 4×4

6. Stînd cu mîinile pe șolduri : sărituri ca mingea de patru ori, urmate de alte sărituri, depărtînd și apropiind picioarele. 8×2

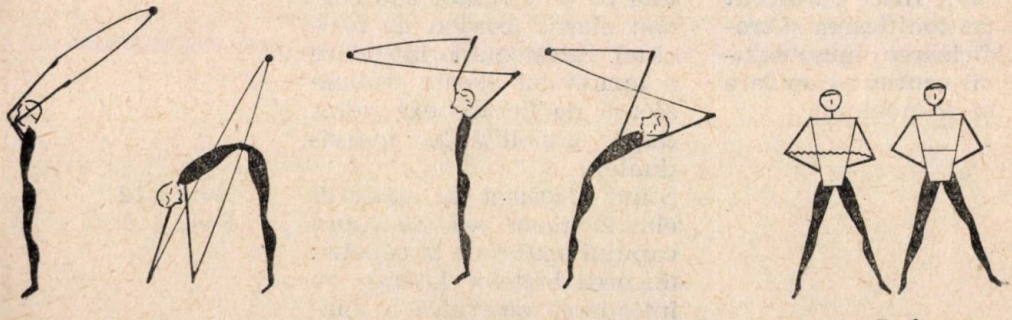
7. Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : răsucirea trunchiului spre stînga cu ducerea brațelor oblic sus, cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație prelungită (2). Se repetă în partea opusă. 2×2 în fiecare parte.



Ex. 1 Ex. 2 Ex. 3



Ex. 4 Ex. 5



Ex. 6 Ex. 7 Ex. 8

Program
de exerciții fizice pentru îmbunătățirea dezvoltării fizice și a capacității motrice

Funcția elementelor structurale ale programului	Descrierea exercițiilor	Dozarea efortului
Pregătirea organismului pentru efort.	— Mers în ritm viu pe toată talpa și pe vîrfuri, cu mîinile la ceafă, coatele trase înapoi, iar capul menținut în extensie.	110—150 m
	— Mers opt pași pe vîrfuri alternativ cu mers alți opt pași cu genunchii îndoiți.	4 ori
	— Alergare normală și cu genunchii ridicați înainte, apoi cu călcîiele la șezută.	300—400 m
	— Mers cu ducerea brațelor oblic sus, cu inspirație profundă, coborîrea lor cu expirație.	20—30 m
	— Mers fandat cu răsucirea trunchiului în partea opusă piciorului pe care se fandează.	15—20 ori
	— Săritură ca mingea de patru ori cu genunchii întinși, urmată de alte patru sărituri înainte din ghemuit în ghemuit.	4 ori
	— Mers cu respirație și cu scuturarea brațelor și picioarelor.	20—30 m
Optimizarea dezvoltării fizice cu accent pe tonificarea și trofizarea musculaturii centurii scapulare și trunchiului.	Exercițiile vor fi executate cu un extensor sau cordon elastic (cordon de cauciuc). Rezistența la întindere a aparatului elastic trebuie aleasă de fiecare executant după posibilitățile individuale.	
	— Stînd depărtat cu aparatul elastic ținut sus deasupra capului apucat de la capete : ducerea brațelor lateral, cu întinderea puternică a aparatului (1), revenire (2).	B=2×12 F=2× 8

— Stînd depărtat cu braţele întinse înainte aparatul elastic apucat la nivelul lărgimii umerilor : ducerea braţelor lateral cu întinderea energică a aparatului (1), revenire (2). Braţele nu trebuie să coboare sub nivelul umerilor. B=2×12 F=2× 8

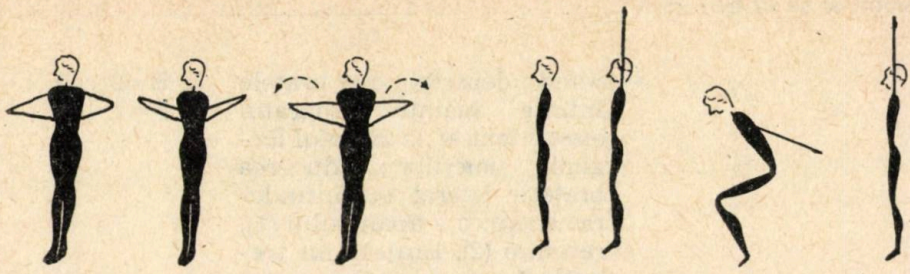
— Stînd depărtat, braţele lateral, coatele îndoite, antebraţele pe verticală apucînd aparatul elastic, de la capete (acesta este trecut prin înapoia umerilor) : ducerea antebraţelor în prelungirea braţelor, întinzînd cu putere extensorul sau cordonul elastic (1), revenire (2). B=2×12 F=2× 8

— Stînd depărtat cu aparatul elastic ţinut jos înapoia trunchiului la nivelul centurii : ducerea braţelor în afară, depărtîndu-le de trunchi, cu întinderea energică a aparatului elastic (1), revenire (2). B=2×12 F=2× 8

— Culcat pe spate : trecerea cordonului elastic pe bolta plantară a picioarelor, genunchii fiind îndoiţi la piept : întinderea energică a genunchilor în prelungirea trunchiului (1), revenire (2), întinderea genunchilor oblic la 45—60 de grade (3), revenire (4). B=4×8 F=4×8

— Stînd depărtat cu cordonul elastic fixat de un suport înapoia executantului care apucă în fiecare mînă cîte un capăt : îndoirea trunchiului înainte, lent şi cu amplitudine mare (1), revenire (2). B=2×12 F=2× 8

— Stînd depărtat cu cordonul elastic fixat de un suport în faţa executantului care are în fiecare mînă cîte un capăt : extensia amplă a trun- B=2×12 F=2× 8



Ex. 1

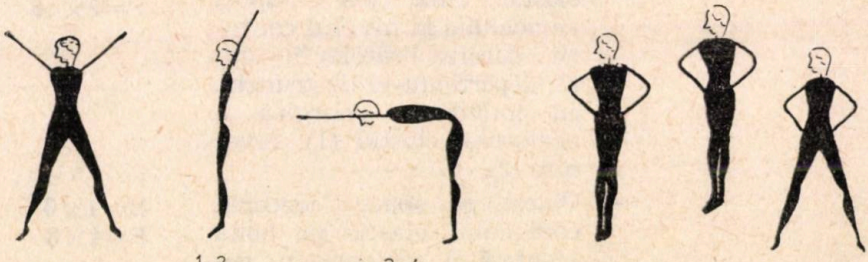
Ex. 2

Ex, 3

2

Ex. 4

3 - 4



1-2

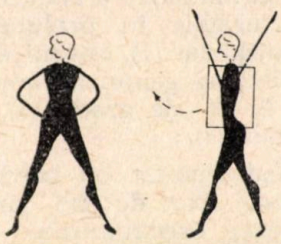
Ex. 5

3-4

1-4

5-8

Ex. 6



chiului ducînd brațele oblic sus (1), revenire (2).

— Stînd depărtat cu cordonul elastic înfășurat pe torace, la mijlocul lungimii sale : inspirație profundă împotriva elasticității cordonului elastic (1), revenire cu expirație (2).

B=2×6
F=2×4

Formarea capacității de practicare a ramurii de sport preferate.	— Executarea individuală a principalelor procedee din ramura respectivă, ca de exemplu : serviciul la tenis de masă, tenis de cîmp sau volei, handbal, aruncarea la poartă — handbal, aruncarea la coș — baschet.	5 min.
	— Executarea individuală a unor complexe tehnico-tactice, în cazul cînd ramura de sport preferată este un joc sportiv.	7—10 min.
	— Întrecere în ramura de sport preferată, cu adversari de aceeași valoare sau apropiată. Întrecerea se face pe reprize sau contratimp.	20—25 min.
Favorizarea revenirii organismului la starea de repaus.	— Mers în ritm lent, cu scuturarea brațelor și picioarelor.	
	— Stînd cu trunchiul înclinat înainte, mîinile în sprijin pe un suport : inspirație profundă (1), expirație prelungită (2).	
	— Automasarea gambelor și coapselor prin manevre de pensat, frămîntat și rulat.	

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MEDICINA ŞI OLIMPIADA

Dr. IOAN DRĂGAN
Directorul Centrului de medicină sportivă

Fiecare ediţie a Jocurilor Olimpice de vară a ridicat în faţa medicinii sportive probleme deosebite. Dacă ne referim la Jocurile Olimpice de vară de la Tokyo, 1964, cu problemele de fus orar şi de climă ; apoi cu cele de la Mexico City, care au adăugat acestor factori altitudinea platourilor aztece (2 241 m), continuînd apoi cu Phönul münchenez, ca să ajungem în luna iulie a anului 1976 la Montreal, din nou cu probleme de fus orar şi de climă, dar mai ales de „altitudine" a performanţelor şi de competiţie olimpică timpurie, iată de fiecare dată numai unele din problemele mai dificile care s-au ridicat în faţa cercetătorilor medicinii sportive.

Ecourile Jocurilor Olimpice trecute s-au stins poate, bine înţeles cele ale faimei Nadiei Comăneci încă nu, însă medicina sportivă rămîne totuşi în actualitate în încercarea ei de a trage maximum de foloase din ceea ce a fost şi mai ales de a-şi perfecţiona stilul şi metodele de lucru în aşa fel încît la ediţia „Moscova 1980" plafonul performanţelor olimpice să înregistreze acelaşi mers ascendent.

Nu se poate nega faptul că aceste Jocuri Olimpice incită forţele ştiinţifice la găsirea unor noi mijloace de apărare şi creştere a standardului sanitar al sportivilor, de recuperare şi refacere rapidă după traumatism, îmbolnăviri şi efort, de stimulare fiziologică a potenţialului biologic în vederea competiţiei şi a cuceririi laurilor olimpici. Or, parte din aceste achiziţii care se etalează la Jocurile Olimpice îşi găsesc expresia nu numai la momentul olimpic, dar prin extrapolare pot fi aplicate întregii populaţii nesportive, contribuind astfel la rezolvarea unuia din dezideratele politicii sanitare a statului nostru : „creşterea standardului sanitar al întregii populaţii a ţării" !

In mod concret, vom încerca să trecem în revistă principalele aspecte medico-sportive etalate la ultima ediţie a Jocurilor Olimpice de vară de la Montreal, iulie 1976, şi apoi să vedem în ce măsură unele din aceste achiziţii îşi pot găsi expresia şi locul pe planul ocrotirii sănătăţii publice.

Selecţia medico-biologică a candidaţilor olimpici impune atenţiei tineri bine clădiţi din punct de vedere structural şi funcţional, cu calităţi moral-volitive deosebite şi o motivaţie pentru sportul de performanţă de înalt nivel, pentru care cucerirea unei medalii la Jocurile Olimpice constituie „un vis", pentru a cărui împlinire sînt în stare să sacrifice „totul". Acest „totul" sacrificat înseamnă distracţii, regim libertin — a se citi **normal de viaţă** —, cu alte cuvinte, dăruirea totală instrucţiei şcolare şi regimului de pregătire sportivă, regim care implică mari restricţii şi o acceptare necondiţionată a unor rigori ce ţin de prestarea unui travaliu imens ca volum, intensitate, complexitate etc. şi a unui regim de viaţă sportiv, extrem de auster şi moderat. Or, pentru îndeplinirea unui asemenea regim, zilnic timp de 4 ani, se reclamă caractere şi potenţiale morfo-funcţionale cu totul şi cu totul deosebite. În această selecţie reîncepe să se acorde o atenţie din ce în ce mai mare factorului genetic, cu atît mai mult cu cît unele cercetări recente par a atesta că unele calităţi motrice (forţa, rezistenţa, viteza) cunosc o condiţionare genetică care ar permite sau nu perfecţionarea lor prin antrenamentul sportiv sau alte mijloace.

Dacă ne referim la celelalte domenii de activitate, şi în special la cel social-profesional, considerăm că standardizarea unei baterii de calităţi psihomotrice, structurale şi funcţionale etc., pentru selecţionarea diferitelor profesii, ar putea să se inspire — cel puţin conceptual, dacă nu şi aplicativ — din dome-

niul sportului unde s-a sintetizat o baterie de caractere favorizante pentru fiecare probă sportivă în parte.

In privința regimului de antrenament, acesta este organizat pe baza principiilor științifice ale muncii, marile eforturi alternînd cu cele mai eficace mijloace de refacere, refacere ce începe în însuși procesul productiv (antrenament) și încheie obligator lecția de antrenament. Dintre mijloace, psihoterapia, relaxarea neuromusculară, hidroterapia, aeroionizarea negativă, oxigenarea, masajul, dieta și substanțele farmacologice sînt cel mai frecvent utilizate pentru readucerea organismului la starea de dinaintea efortului și chiar la un nivel superior acestei stări, această depășire funcțională constituind de fapt cîștigul funcțional al antrenamentului.

Această refacere după efort constituie o componentă a antrenamentului, ei acordîndu-i-se aceeași semnificație temporală și spațială, ca și celeilalte componente : efortul.

Referindu-ne la procesul muncii productive, apreciem că sursa de inspirație pe care o oferă domeniul sportului ar putea aduce beneficii imense pe planul refacerii individuale din timpul procesului muncii, după munca profesională cotidiană, săptămînală sau anuală, cu atît mai mult cu cît la acest capitol — așa cum o arată toate statisticile — omul contemporan rămîne profund deficitar, în detrimentul propriei sale capacități de muncă. Instituirea unui steretotip minimal de refacere după munca profesională ar putea fi extrem de utilă fiecăruia dintre noi, după modelul sportivului modern (hidroterapie, mișcare, aeraj, masaj sau automasaj, dietă, psihoterapie), cu mijloace pe care fiecare din noi le avem la îndemînă fără nici un efort deosebit.

O problemă deosebită pe care pregătirea biologică de concurs a sportivului o ridică este aceea a utilizării unor susținătoare farmacologice de efort și a unor substanțe care accelerează refacerea metabolică a organismului. Ne referim la grupe de substanțe fiziologice : vitamine și săruri minerale, proteine și aminoacizi, substanțe miorelaxante și energizante, care stimulează pe căi fiziologice sistemele fine enzimatice, oxido-reductoare, care facilitează sau îngreuiază randamentul energetic. In această direcție, o serie de cercetări pun în evidență efecte favorabile ale diferiților produși de sinteză, unii neutralizînd excesul de metaboliți acizi de uzură, care cumulați excesiv în timpul efortului inhibă randamentul energetic sau alții care ajută la depunerea și anihilarea rapidă a acestora sau a efectelor nedorite ale acestora. În privința produselor de refacere, toate urmăresc să refacă homeostazia metabolică și să depureze rapid organismul de toți produșii nocivi rezultați din efort.

Nu ne referim la problema steroizilor anabolizanți de sinteză (derivați de testosteron) care încearcă să realizeze mai rapid ceea ce hrana și antrenamentul ar trebui s-o facă (creșterea masei și forței musculare și a psihotonusului local și general), problemă care comportă o anumită indicație medicală de specialitate și o anumită conduită metodică unitară, care îmbracă atît aspecte de etică medicală, cît și de jurisprudență. Cert este că și pe planul pregătirii metabolice (susținerea efortului și refacerea), farmacologia sportivă a făcut pași însemnați și cu siguranță că va continua să facă într-un ritm mult mai alert în medicina clasică. Incercînd o extrapolare a acestor achiziții la populația nesportivă, am putea recomanda cu toată răspunderea ca, în locul „tranchilizantelor" pe care mulți din noi le folosim, să dăm credit acestor substanțe de susținere a efortului și a celor de refacere, substanțe bine codificate și pe larg descrise în toate cărțile de medicină sportivă și aflate la îndemîna noastră în orice farmacie.

O problemă aparte o constituie cea a recuperării după traumatisme sportive, profesionale. În condițiile competiției olimpice, recuperarea unei leziuni a aparatului locomotor în termen de ore — 1—2 zile — devine o cerință expresă care în final condiționează obținerea unei medalii olimpice. Citâm cazul reputatului gimnast român Dan Grecu, campion mondial la inele, care cu 48 de ore înaintea competiției individuale de gimnastică, cea în care ataca medalia olimpică, a suferit o leziune musculară la bicepsul brachiat drept. Intervenția medical non stop timp de 48 de ore (fizioterapie locală, medicație locală și generală, psihoterapie, mijloace ortopedice) l-au ajutat, spre satisfacția delegației noastre și mai ales a sportivului care s-a pregătit 4 ani pentru această medalie, să concureze și să obțină rîvnita medalie, în condiții deosebite. Luptătorul Gheorghe Ber-

ceanu, în martie 1976, suferă o intervenție chirurgicală pentru o ruptură de menisc, iar în iulie obținea medalia de argint la Montreal, la puțină distanță... de cea de aur !

Iată deci că, pe tărîmul medicinii sportive, necesitățile de urgență ale campaniei olimpice au condus la sistematizarea unor proceduri terapeutice intensive — în fond aceleași ca mijloace din ortopedia clasică — care devansează la capitolul timp și funcționalitate recuperarea după traumatisme și îmbolnăviri.

Dealtfel, acest avantaj începe să fie sesizat de public, și numeroși cetățeni se prezintă la unitățile de medicină sportivă pentru recuperare, din proprie inițiativă, sau sînt îndrumați de clinici de specialitate care apreciază acest avans și posibilități ale medicinii sportive.

În finalul acestor cîteva rînduri, în care am inserat numai ideile de nuanța cea mai expresivă, apreciem că, date fiind duritatea și interesul întrecerii olimpice, care a devenit în egală măsură o întrecere a laboratoarelor și oamenilor de știință, medicina sportivă, prin specificul ei de „medicină de campanie", de urgență, va realiza cu siguranță noi pași pe calea creșterii sănătății sportivilor, în scopul ajutorării biologice a marilor performanțe, iar — ceea ce este poate cel mai îmbucurător — aceste achiziții limitate inițial ca adresabilitate își pot găsi și trebuie să-și găsească extinderea în masa întregii populații, cu avantaje reale și certe pentru sănătatea publică. Este, dealtfel, sarcina pe care conducerea de partid a trasat-o rețelei de medicină sportivă și Centrului de medicină sportivă prin Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din 28.II—2.III.1973, și pe care sîntem convinși și obligați s-o îndeplinim exemplar, aceasta constituind un angajament plenar al oamenilor în halate albe din domeniul sportului din țara noastră.

I. DRĂGAN : La médecine et les Jeux Olympiques

Chaque édition des Jeux Olympiques d'été a soulevé des problèmes particuliers à la médecine sportive. Si nous nous référons aux J.O. d'été de Tokyo 1964, il y a les problèmes de fuseau horaire et de climat ; ensuite ceux de Mexico City ont ajouté à ces facteurs l'altitude des plateaux aztèques (2 241 m.), continuant avec le Foehn munichois, pour aboutir en juillet 1976, à Montréal, de nouveau au fuseau horaire et au climat, mais sourtout à l'altitude des performances et de compétition olympique précoce, voici seulement quelques unes des problèmes les plus difficiles surgies devant les chercheurs de la médecine sportive.

Il ne faut pas nier le fait que ces Jeux Olympiques incitent les forces scientifiques à trouver des nouveaux moyens de défense et d'augmenter le standard sanitaire des sportifs, de récupération et de réfection rapide après le traumatisme, la maladie et l'effort, de stimulation physiologique du potentiel biologique en vue de la compétition et à la conquête des lauriers olympiques. L'auteur passe en revue de manière concrète les principaux aspects médico-sportifs mis en relief à la dernière édition des Jeux Olympiques d'été, 1976, de Montréal.

I. DRĂGAN : Medicine and the Olympic Games

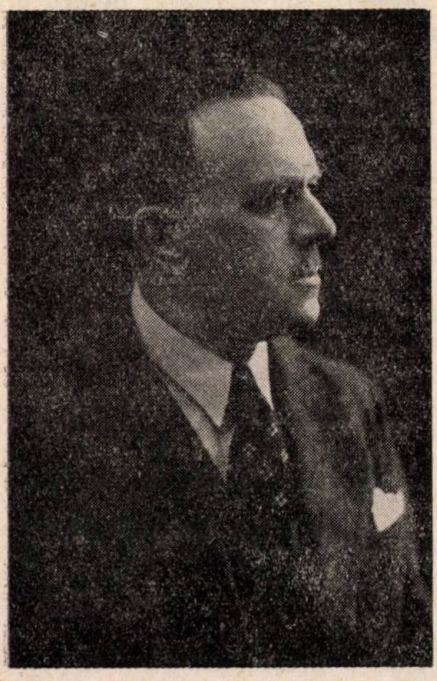
Each display of the Summer Olympics has raised difficulties and problems for physical medicine. For instance, the Tokyo Olympics faced the latter with such problems as a special climate and the meantime zone ; the Mexico City games brought up the altitude of the Aztec heights (2,241 m) ; those in Munich special winds ; and, last but not least, the Montreal games raised the meantime zone, the climate and altitude problems at the same time. Thus, physical medicine researchers had to find solutions and answers.

There is no denying that the Olympics have acted as a stimulus for scientists, who have been waged to seek for new defence means, for new methods to raise the health standards, the rehabilitation and rapid recovery potentials, for ways to stave off diseases and the effects of strain and stimulate the physiological and biological potentials for competition wining. The author lays stress on the main medical and sporting aspects evinced by 1976 Montreal Olympic Games.

FILE DE ISTORIE

CENTENARUL NAŞTERII LUI CONSTANTIN KIRIŢESCU (1876—1965)

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
Muzeul sportului



Personalitatea marelui enciclopedist, pedagog şi om al şcolii, care a fost Constantin Kiriţescu — cel care va fi aniversat în toamna acestui an şi în cadrul UNESCO —, viaţa şi activitatea sa pe multiple planuri — toate acestea sînt greu de cuprins în cele cîteva rînduri ale unui articol.

În dicţionarele din trecut, ca şi în cele de astăzi, în volumele omagiale, în manualele şi cursurile de pedagogie, ştiinţele naturii, istorie etc. numele şi opera lui Constantin Kiriţescu în cele mai diverse sectoare ale vieţii sociale contemporane sînt însoţite de aprecieri elogioase. (7)

Cercetătorii şi comentatorii de azi, ca şi cei de odinioară ai vieţii şi operei lui C. Kiriţescu, întîmpină serioase dificultăţi în cunoaşterea şi cuprinderea integrală a dimensiunilor reale ale personalităţii marelui enciclopedist român.

Se împlinesc anul acesta 100 de ani de la naşterea lui C. Kiriţescu.

Am vizitat casa în care a locuit cercetîndu-i cu emoţie biblioteca, camerele în care a lucrat, biroul, albumele cu fotografii, lucrările de artă, scrierile rămase în manuscris (mii de pagini de poezie, amintiri, evocări etc), lucrările publicate, decupajele din ziare, reviste etc. româneşti ori străine, ce cuprind referiri la personalitatea lui C. Kiriţescu.

Constantin Kiriţescu nu a fost doar autorul **„Palaestricei"** şi pro-

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1976, pag. 65

fesorul universitar, șef al catedrei de „Istorie, teorie și organizare a educației fizice" din cadrul I.S.E.F. cum îl cunosc majoritatea cititorilor mai tineri ai revistei noastre. C. Kiriţescu nu este numai al educației fizice și al sportului, el este, în același timp, și al științelor naturii, și al istoriei românilor, și al pedagogiei aplicate și, în egală măsură, un om al școlii și al culturii românești — argumente care au condus la sărbătorirea lui de către UNESCO în toamna acestui an, cînd, de altfel, îi vom putea vedea tipărit portretul și într-o emisiune de timbre poștale românești apărute într-un tiraj de masă.

Constantin Kiriţescu s-a născut în București, la 3/16 septembrie 1876, dintr-o familie de oameni săraci, fiind nevoit să se întrețină în școală cîntînd în corul bisericii Icoanei sau copiind și editînd cursurile profesorilor săi.

Clasele primare le urmează la Școala catolică arhiepiscopală, primele patru clase secundare — la gimnaziul „Mihai Viteazul", iar cele de liceu la „Sf. Sava".

Începînd din clasa a VI-a de liceu, C. Kiriţescu este atras de mișcarea socialistă a vremii — condusă de primii socialiști români C. Dobrogeanu-Gherea, C. Mille, I. Nădejde, T. Bacalbașa ș.a. — frecventînd săptămînal sala „Sotir" (situată pe str. Doamnei de azi), unde se dezbăteau problemele centrale ale ideologiei marxiste.

Împreună cu alți colegi de clasă editează clandestin, în subsolurile Ministerului Instrucțiunii, o revistă litografiată, intitulată *„Putregaiul român"* — o parafrazare a *„Moftului român"* condusă de I. L. Caragiale, menită să dea o replică de stînga socialistă revistei *„Junimea română"*, editată tot clandestin, însă de către partea burgheză a colegilor de clasă.

Urmează apoi cursurile Facultății de științele naturii, de la care își ia licența în 1897, după care îl găsim asistent și apoi șef de lucrări — pînă în 1903 — la Institutul de fiziologie de pe lîngă Facultatea de științe. În acest timp, naturalistul C. Kiriţescu publică o serie de lucrări de specialitate și descoperă o specie de batracian care de atunci îi poartă numele : *Triton dobrogicus Kiriţescu.*

În 1907, Spiru Haret, pentru a treia oară ministru al instrucțiunii, îl cheamă pe tînărul Kiriţescu în postul de inspector al școalelor secundare — moment ce marchează intrarea sa în administrația școlară, în care îl vom întîlni pînă în preajma celui de-al doilea război mondial : fie ca inspector sau director general al învățămîntului secundar (post în care a fost definitivat din decembrie 1925), fie ca secretar general al ministerului.

În 1931, după ce-și luase doctoratul în științele naturii și fusese numit profesor titular la Institutul superior de educație fizică, trece, cu titlu inamovibil, în postul de director general al învățămîntului superior, pe care-l deține pînă la 15 octombrie 1936, cînd primește din nou delegația de secretar general al ministerului — funcție ce presupune cel mai pregătit tehnician în problemele de administrație ale învățămîntului public (10).

Într-adevăr, mărturisesc contemporanii, memoria enciclopedistului C. Kiriţescu era *„o vastă bibliotecă a legilor și regulamentelor școlare, a procedentelor și cutumelor, ceea ce îl făcea să aibă viziunea promptă a soluțiilor, dar fără a pierde din vedere nuanțele*

nouă, care recomandau imperios modificări și înnoiri" (4).

Autor al unui șir lung de lucrări și măsuri privind propășirea învățămîntului secundar în țara noastră (reglementarea excursiilor, a publicării anuarelor școlare, a radiofoniei școlare ; trimiterea profesorilor de limbi străine în țările respective pentru perfecționare ; organizarea în 1928 a marelui congres al profesorilor secundari etc) ; colaborator la mai toate legile și regulamentele de organizare a învățămîntului ; membru al Comisiei de experți pentru problemele învățămîntului de pe lîngă secția cooperației internaționale din cadrul Ligii Națiunilor, ce funcționa la Geneva ; otitor și susținător pasionat al Academiei de Științe din România, al cărei vicepreședinte a fost ales încă de la înființare ; membru (ales în unanimitate) al Ateneului Român de la data de 3 iunie 1923 — vechi și important așezămînt de cultură națională ; autor a numeroase manuale școlare, universitare și lucrări științifice din cele mai variate domenii, Constantin Kirițescu este și colaboratorul principal la elaborarea legii de înființare a Oficiului Național de Educație Fizică (O.N.E.F.) apărută în anul 1923. După cum se știe, O.N.E.F., în cadrul căruia funcționa Institutul Național de Educație Fizică (I.N.E.F.), înființat în toamna anului precedent, a fost conceput de legiuitori ca instituție de stat, dependentă de Ministerul Instrucțiunii, avînd raporturi administrative cu Ministerul de Război și cu cel al sănătății (2).

Așadar, încă de la data ediotării acestei legi, C. Kirițescu poate fi „revendicat" de către mișcarea sportivă, întrucît, așa cum mărturisesc contemporanii, „*...s-a ocupat și de problema educației fizice. Prin numeroasele articole publicate în ziare și reviste, prin cărțile pe care le-a scris cu mare pricepere, a arătat, documentat științificește, că educația fizică este o problemă de care depinde în mare parte vigoarea și vitalitatea neamului românesc și căreia trebuie să i se dea toată atențiunea cuvenită*" (8).

Referindu-se la cursul de istorie ținut de către C. Kirițescu la I.S.E.F., muzicologul George Breazul scria că autorul de mai tîrziu al Palestricei „*creează o disciplină științifică în țara noastră, ridicînd ideea de istorie a educației fizice la rangul de știință, pe care cu autoritatea creatorului o reprezintă ca profesor și cercetător*" (1).

„*Am citit zilele acestea Istoria educației fizice — plan analitic al cursului predat de profesorul Constantin Kirițescu la I.S.E.F. din București* — mărturisea criticul literar H. Sanielevici. *În 42 de pagini, ni se înfățișează o adevărată enciclopedie a materiei care se împletește strîns cu Etnografia, cu Istoria culturii și cu Istoria generală. Un curs mai complet e greu de închipuit ; și el ar fi la locul lui la Universitate. Exercită și o puternică sugestie : cine-l ascultă, va simți pornirea irezistibilă de a petrece adesea în mijlocul naturii și de a face sporturi și gimnastică în aer liber*" (6).

În sfîrșit, un student al profesorului C. Kirițescu, astăzi pensionarul Marin Trincă, despre care am mai avut prilejul să scriem (5), ne oferă cîteva rînduri ce evocă figura luminoasă a marelui pedagog pe care și mișcarea sportivă îl aniversează. „*...Scriitorul cu contururi de poezie și naturalistul cu reputație reușea să dea viață unui curs searbăd prin natura lui (Istoria, teoria și organizarea educației fizice), captivîndu-ne atenția, ca*

un mag din străvechi timpuri... descifra rolul precumpănitor al educației fizice în trecutul depărtat al antichității eline și romane, eclipsa suferită după răspîndirea creștinismului, licăririle în frămîntatul Ev-Mediu și renașterea ei în epoca modernă" (9).

Autorul Palestricei este de fapt scriitorul-autor al operelor literare *Printre apostoli* (1929), *Porunca a 10-a* (1929), *Flori din grădina copilăriei* (1933), *Făclii stinse* (1939) etc., elogiate la vremea apariției lor de către Mihail Sadoveanu, George Călinescu, Vladimir Streinu, Eugen Lovinescu, D. I. Suchianu ș.a.

Apărută în 1941, *Palestrica* reunea pentru prima dată în țara noastră, în proporții inegalabile, tot ceea ce se cunoștea în lume despre educația fizică universală. De atunci și pînă astăzi, cînd a fost reeditată, *Palestrica* a intrat atît de profund în istoria culturii fizice universale, încît fără consultarea ei orice altă lucrare similară nu poate fi socotită completă. La sfîrșitul fiecărui capitol, autorul a așezat lucrările din care a citat sau numai le-a consultat, cu gîndul că poate urmașii îi vor continua opera, desăvîrșind-o. A trăit, parcă, pentru a-și vedea Palestrica într-o nouă editare, plecînd dintre cei vii la 12 august 1965, în vîrstă de 89 de ani, cu gîndul la împlinirea unei noi datorii față de prezent.

Cu un an înaintea morții, prin Decretul nr. 635 al Consiliului de Stat, i se acorda **Diploma de profesor emerit** „*pentru activitate îndelungată, contribuție în dezvoltarea științei și merite deosebite în dezvoltarea învățămîntului superior*", iar editura mișcării sportive îi reedita **Palestrica** — monumentala lucrare românească ce evocă trecutul sportiv al omenirii.

I-au rămas mii de pagini de manuscris, cele mai multe fiind de poezie. Cu permisiunea fiicei sale publicăm astăzi, pentru prima dată, versurile dedicate „Unui stadion" :

„Într-un corp voinic să steie o pătrunzătoare minte.
A rostit în vremea veche mult vestitul Juvenal.
Tineri, nu uitați vreodată înțeleptele-i cuvinte,
Căci, un trup fără de minte, i-o căruță fără cal".

Să reținem ca pe un testament aceste versuri. Ele aparțin lui C. Kirițescu.

BIBLIOGRAFIE

1. BREAZUL G. : Omagiu lui Constantin Kiriţescu, Ed. Cartea Românească, Bucureşti, 1937, p. 274.
2. GHIBU E., TODAN I. : Sportul românesc de-a lungul anilor, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970, p. 49—50.
3. LOVINESCU E. : C. Kiriţescu şi literatura, Adevărul, 17 februarie 1937.
4. PETROVICI I. : Omagiu, p. 37.
5. POSTOLACHE N. şi collab. : Dăruire, Ed. Stadion, Bucureşti, 1975, p. 192—197.
6. SANIELEVICI H. : Omagiu, p. 197.
7. TEIUŞAN POPESCU I. : Pedagogi şi oameni de şcoală din România, Mic dicţionar, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1975, p. 85.
8. TEODORESCU A. : Omagiu, p. 205.
9. TRINCĂ M. : op. cit., p. 210.
10. ZAMFIRESCU I. : op. cit. p. 20—21.

Portret

TEODORA UNGUREANU

CONSTANTIN MACOVEI
Ziarist

DATE PERSONALE

S-a născut la 13 noiembrie 1960, în orașul Reșița, județul Caraș-Severin. În anul 1969 este selecționată în secția de gimnastică de la C.S.M. din localitate, unde-și începe activitatea de performanță cu antrenorul Andrei Kerekeș. Din anul 1971 se stabilește cu domiciliul în Municipiul Gh. Gheorghiu-Dej, continuîndu-și desăvîrșirea măiestriei sportive cu antrenorii Marta și Bela Karoly, în cadrul liceului de gimnastică. Valoarea performanțelor crește spectaculos. La „Cupa Prietenia" ocupă în 1973 locul II la individual compus, iar în 1974 locul I la paralele și bîrnă. La finala campionatului republican de junioare-maestre din 1974 se clasează pe primul loc, la egalitate de puncte cu Nadia Comăneci. Participă la întrecerile preolimpice de la Montreal (iulie 1975), obținînd rezultate spectaculoase : locul III la individual compus (75,50 p), locul II la bîrnă (19,125 p) și locul III la sol (19,025 p). La finala campionatului republican al maestrelor din 1975 : locul I la sol, locul II la individual compus, sărituri, paralele și bîrnă. La „Cupa mondială" din 1975 (Londra) : locul VI la individual compus (37,80 p), locul II la sol (19,40 p), locul IV la sărituri (19,05 p), locul VI la bîrnă (18,70 p). În 1976 participă pentru prima oară la „Turneul campioanelor" de la Londra, clasîndu-se pe primul loc, cu 38,55 p. În finala campionatului republican al maestrelor din 1976 repetă aidoma performanțele din 1975: locul I la sol, locul II la individual compus, sărituri, paralele și bîrnă. Obține performanțe strălucite la J.O. de la Montreal : două medalii de argint (la paralele și cu echipa reprezentativă a României), precum și o medalie de bronz (la bîrnă). Ocupă locul IV la individual compus.

La bilanțul atît de fructuos realizat de gimnastica feminină românească la Jocurile Olimpice de la Montreal, o contribuție valoroasă — subliniată deseori ca atare — a avut, pe lîngă Nadia Comăneci, bine cunoscuta acum Teodora Ungureanu, Dora sau „Aș-chiuță" cum îi spun colegele și prietenele, dublă finalistă și dublă medaliată în întrecerile pe aparate, cîștigătoare a medaliei de argint cu echipa României, gimnastă care, prin nivelul exercițiilor prezentate, s-a bucurat de o unanimă apreciere din partea tuturor specialiștilor prezenți la sala Forum. Era și normal să fie așa, deoarece Teodora Ungureanu nu este numai una din cele mai bune gimnaste din România, ci și din lume, mărturie în acest sens fiind succesele prestigioase realizate în ultimii ani de tînăra noastră sportivă atît în competițiile interne, cît și în cele internaționale.

Astăzi este mai presus de orice îndoială că antrenorul Andrei Kerekeș nu s-a înșelat în anul 1969, cînd a trebuit să hotărască pentru prima oară asupra destinului sportiv al Teodorei Ungureanu. I-au plăcut calitățile nati-

Educație fizică și sport, nr. 11, 1976, pag. 69

ve ale fetiței dornice să „facă" gimnastică, a apreciat ambiția deosebită, agerimea minții, receptivitatea ei, astfel că a selecționat-o în grupa începătoarelor și pe Teodora Ungureanu. Au urmat ani de acumulări, de muncă intensă, au fost învățate elemente și mișcări noi, s-au pus — cum se spune — bazele strict necesare oricărei gimnaste. O tabără de vară organizată în 1970 la „2 Mai", pe Litoral, avea să reprezinte un al doilea moment de răscruce din cariera sportivă a Teodorei Ungureanu. Ea este remarcată de specialiștii prezenți acolo, astfel că între propunerile înaintate federației de specialitate la finele taberei figurează și cea privitoare la trecerea Teodorei Ungureanu în cadrul Liceului de gimnastică din Municipiul Gh. Gheorghiu-Dej. Era evident că această tînără sportivă promite mult. Iar promisiunile și-au găsit împlinirea, mai ales după transferarea ei — în 1971 — la Liceul cu program de gimnastică din Municipiul Gh. Gheorghiu-Dej. Aici, în ambianța unei activități riguros planificate și organizate, sub conducerea unor antrenori inimoși, pasionați și pricepuți (i-am numit pe Marta și Bela Karoly), alături de alte talente autentice ale gimnasticii noastre ca Nadia Comăneci, Mariana Cojanu, Georgeta Gabor, Gabriela Sabados, Iuliana Marcu, Luminița Milea și altele, Teodora Ungureanu a găsit întrunite toate condițiile pentru muncă și afirmare.

În dorința de a fi alături de fiica ei, mama Teodorei și-a schimbat domiciliul, mutîndu-se de la Reșița în Municipiul Gh. Gheorghiu-Dej. Fiind bine primită de colege și de antrenori, Teodora Ungureanu se încadrează într-un timp foarte scurt în „stilul de muncă" al școlii, se impune ca una dintre cele mai bune gimnaste ale grupei. În mod firesc, ea începe să fie selecționată tot mai des în echipele reprezentative ale liceului, avînd numeroase apariții de succes în campionatele de copii sau de junioare.

Un stupid accident la cot îi stopează în anul 1974 munca de desăvîrșire a măiestriei, avînd o perioadă de mai bine de șase luni în care — de cele mai multe ori — trebuia să le urmărească din tribună pe colegele ei. Dar, printr-o dîrzenie și tenacitate care-i sînt caracteristice, Teodora Ungureanu a transformat și această etapă într-o perioadă de muncă intensă, de învățare, pentru a nu pierde contactul cu cele mai bune gimnaste ale grupei. Sub o atentă supraveghere medicală, dispunînd de un plan special de pregătire elaborat de antrenorii ei, Teodora Ungureanu a putut să transforme șase luni de accidentare într-o etapă de serioase acumulări, care și-au dovedit din plin eficiența. Reintrarea ei în activitatea competițională de vîrf s-a făcut pe cea mai înaltă treaptă a măiestriei, Dora devenind din 1975 a doua gimnastă a României. I se apreciază, și pe bună dreptate, marea ei putere de coordonare, simțul deosebit al ritmului, al mișcării, expresivitatea uimitoare de care dă dovadă chiar și în momentele de cea mai mare dificultate ale exercițiilor. Se poate spune că are un stil al ei de lucru și execuție, care o detașează nu numai de celelalte maestre ale noastre, ci și de cele mai bune valori internaționale ale gimnasticii feminine.

Colegele o apreciază cu deosebire pentru fair-play-ul de care Teodora Ungureanu dă dovadă în orice împrejurare, ea bucurîndu-se sincer de toate succesele repurtate de prietenele din echipă, ignorînd faptul că, nu de puține ori, ea este aceea care le facilitează. Ne amintim, de pildă, cu toții că, la Montreal, chipul Teodorei Ungureanu radia pur și simplu de bucurie la afișarea notelor maxime acordate Nadiei Comăneci, ceea ce reprezintă, poate, cea mai elocventă dovadă de colegialitate și sinceritate.

Teodora Ungureanu — gimnastă care se impune printr-o execuție de maximă plasticitate, printr-o amplitudine impresionantă, printr-o uimitoare siguranță și precizie — se află, fără îndoială, la începutul unei strălucite cariere sportive. Performanțele deja obținute și maniera ei de lucru ne dau siguranța unor viitoare și de mai mare rezonanță internațională succese pentru Teodora Ungureanu.

SFATUL MEDICULUI

ALIMENTAŢIA RAŢIONALĂ A SPORTIVILOR

Dr. IONEL ŢUGUI
Medic primar
Directorul Spitalului clinic Colţea

Dacă de o alimentaţie raţională sînt strîns legate dezvoltarea fizică şi psihică a copilului şi a tînărului, capacitatea de muncă a adultului, menţinerea stării de sănătate a vîrstnicului şi prevenirea pentru toţi aceştia a multora dintre bolile acute şi cronice, pentru sportivi alimentaţia raţională are o importanţă şi mai mare, ea făcînd parte integrantă din pregătirea biologică a acestora şi jucînd un rol primordial în regimul lor de viaţă.

Alimentaţia raţională nu este echivalentă nici cu supraalimentaţia şi nici cu consumul exagerat al unor alimente şi în special al cărnii, aşa cum sînt tentaţi să creadă şi să procedeze unii sportivi, antrenori etc.

Numai o alimentaţie raţională le poate asigura sportivilor sursa necesară de energie şi de substanţe plastice, precum şi satisfacerea multiplelor şi variatelor cerinţe legate de activitatea lor performanţială, ca : creşterea posibilităţilor de adaptare ale organismului atît pentru activitatea intensă a muşchilor, cît şi pentru condiţiile speciale de climă, de altitudine în care se realizează acestea, accelerarea perioadei de reabilitare, creşterea rezistenţei fizice etc.

Pe lîngă faptul că sînt mai mari decît la individul normal, nevoile energetice ale sportivilor variază şi în raport de efortul depus în practicarea diferitelor discipline sportive. Astfel, raţia alimentară creşte de la 4 000—4 500 calorii pe zi, cît este necesară sportivilor care depun eforturi mai mici, la 5 000—6 000 calorii pe zi în cazul schiorilor, al maratoniştilor, al boxerilor etc.

In alimentaţia raţională a sportivilor va trebui să se ţină seama şi de faptul că schimburile energetice la aceştia sînt foarte rapide şi intense. În consecinţă, ea va trebui să cuprindă acele alimente care să aibă într-un volum mic o valoare biologică mare, respectiv să furnizeze un număr mare de calorii.

Dacă şi sportivii, ca orice alţi indivizi, nesesită o cantitate cît mai adecvată şi echilibrată în principiile nutritive de bază (protide, glucide, lipide, vitamine, săruri minerale şi apă), totuşi în alimentaţia acestora trebuie respectate o serie de reguli şi indicaţii, din care vom aminti pe cele mai importante. Astfel, principiile nutritive calorigene (protidele, glucidele şi lipidele) vor fi date în proporţia de 1-1-4, respectiv un sportiv va trebui să primească o raţie de proteine de circa 120—180 g/zi (1,5—2,5 g kgc-zi), de lipide 100—140 g-zi (1,2—1,7 g-kgc-zi) şi de glucide de 600—900 g-zi (6—10 g-kgc-zi).

Nevoile de vitamine vor fi de 100—300 mg vit. C, 100—200 mg vit. B_{12}, 15—30 mg vit. B_3 şi 5—10 mg vit. B_1. Dacă nevoia mai crescută la sportivi în unele vitamine este indicată, doparea acestora cu cantităţi excesive este contraindicată, întrucît, pe lîngă faptul că sînt inutile, ele pot fi şi dăunătoare. Astfel, vitamina C, administrată timp îndelungat şi în cantităţi crescute, poate accentua o stare de acidoză şi duce la fenomene de gastrită sau de insuficienţă suprarenală ; vitamina B_1, în cantitate mare, poate da accidente, iar vitamina B_{12}, în doze mari, provoacă alergii ; vitamina B_6, dată în cantităţi exagerate, provoacă tulburări nervoase, cu fenomene de incoerenţă.

In ceea ce priveşte sărurile minerale, în raport de efortul fizic depus şi de încordarea nervoasă, cantitatea de fosfor va trebui să crească uneori pînă la 4 g/zi, iar cea de calciu de 2—2,5 g/zi. Cînd sportivii efectuează eforturi la temperaturi ridicate, se vor avea în vedere şi importantele pierderi de sodiu şi de potasiu, prin transpiraţie. Va trebui, de asemenea, să se ţină seama de necesitatea combaterii în primele 15—20 de minute după efort a acidozei produse în timpul competiţiei, printr-o alimentaţie alcalină. În general, sărurile minerale se asigură printr-o alimentaţie raţională şi complexă, ele urmînd a fi administrate sub

formă de medicamente numai în anumite stări patologice. Sărurile minerale existente în produsele de origină animală se asimilează în proporție de 90—98%, spre deosebire de cele de origină vegetală unde proporția este de 50%. Pentru a favoriza buna desfășurare a efortului este necesar ca, în special, sărurile de potasiu, de sodiu, de calciu, de fosfor și de fier să fie neapărat asigurate în rația alimentară a sportivului.

Un rol important în alimentația rațională a sportivilor îl joacă și modul în care este repartizată în cursul zilei și în raport de efortul fizic depus. Astfel, ținînd seama de faptul că cea mai mare parte a efortului fizic se efectuează în prima parte a zilei, micul dejun va fi destul de substanțial, dar nu prea abundent. Dacă competiția sportivă continuă și după-amiaza, prînzul va fi alcătuit din alimente ușor digerabile, date în volum mic. Masa principală va fi cea de seara, la sfîrșitul exercițiului fizic, dar ea se va servi cu cel puțin 2 ore înainte de culcare, pentru a nu stînjeni somnul.

In situațiile speciale, adică în acelea în care sportivii efectuează un efort fizic care se întinde pe o perioadă prelungită de timp (ciclism, maraton, canotaj ș.a.), se va asigura o aprovizionare specială pe toată perioada efortului cu alimente lichide sau semilichide ușor digerabile, dar bogate în factori nutritivi (sucurile de fructe, bulionul, supele de carne, de zarzavat, paste, ciocolată, fructele uscate etc.), și vor fi evitate lipidele și proteinele în cantitate crescută. Pentru potolirea setei, cele mai indicate sînt sucurile naturale de fructe (lămîi, portocale, roșii etc.) și apa minerală. Pentru înlocuirea lichidelor și a sodiului, pierdute prin transpirație, la o rație de 6 000 de calorii se vor administra circa 6 litri de lichide, dintre care 2/3 vor fi acoperite prin apa conținută în alimente, iar restul se va completa cu apa ingerată ca atare sub diferite forme, în care se va adăuga clorura de sodiu în cașete (2—3 g-zi) sau în soluții cu concentrația de 0,2—0,5%. In activitatea sportivă, se recomandă folosirea apei minerale alcaline, deoarece ea stimulează digestia și reglează excreția prin sărurile ce le conține și înlătură mai repede fenomenele de oboseală. Nu se recomandă, mai ales imediat înaintea eforturilor intense și de scurtă durată, consumul de cantități mari de lichide, pentru a evita îngreuierea activității inimii și cea a rinichilor. Va trebui ca sportivii să evite complet băuturile alcoolice, fiindu-le îngăduit numai consumul de băuturi slab alcoolizate, dar numai cu intermitență, adică în perioada de refacere sau în zilele cînd nu au antrenament. În zilele de concurs sau în etapele competiționale, băuturile alcoolice sînt strict interzise.

Atunci cînd efortul fizic se desfășoară la altitudini mari, alimentația rațională a sportivilor va trebui să fie, în general, hipercalorică (mai ales pe seama glucidelor și reducînd cantitatea de lipide), raportul dintre principalele alimente fiind de 1—0,7—4 pentru protide, lipide și glucide; cantitățile de vitamine și minerale vor fi crescute.

Dacă competițiile sportive au loc în temperaturi ridicate, cînd apare de obicei o inapetență cu intoleranță pentru grăsimi, se va ține seama de acest lucru, iar alimentele fierbinți vor fi administrate în perioadele mai răcoroase ale zilei; primul fel va fi mai rece, iar al doilea va fi mai sărac în grăsimi.

În alimentația rațională a sportivilor va trebui să se țină seama și de menținerea unei greutăți ideale pe toată perioada antrenamentului, în care timp se vor evita variațiile în greutate. Dacă în anumite sporturi(box, lupte, haltere) se indică chiar o reducere a greutății sub cea limită, în alte sporturi se preconizează o creștere a greutății corporale, fie pe seama masei musculare (atletism — aruncări), fie pe seama grăsimilor de rezervă (înot — probele de fond). Nerespectarea echilibrului alimentar duce la un dezechilibru nutritiv și la o serie de tulburări și chiar la îmbolnăviri.

Alimentația sportivilor trebuie să fie individualizată, în raport atît de vîrsta, greutatea și starea de sănătate a acestora, cît și de disciplina sportivă practicată. În raport de caracterul efortului, de organele solicitate în mod special, de condițiile meteorologice etc. există unele particularități în alimentația rațională a sportivilor.

Alimentația rațională a sportivilor are un rol important și în perioada de refacere a organismului după efort, pentru a înlesni dezintoxicarea; pentru aceasta, rația alimentară va cuprinde o cantitate suficientă de apă, clorură de sodiu și de potasiu, săruri alcaline și vitamine (în special B_6 și B_{12}), un procentaj normal de lipide și glucide, dar va fi săracă în protide; această rație va fi administrată în cele 24 de ore după competiție.

SPRE NOI SUCCESE ÎN ANUL 1977!

La sfîrşitul acestui an, primul din Cincinalul revoluţiei tehnico-ştiinţifice, oamenii muncii din patria noastră fac cu bucurie, cu sentimentul datoriei împlinite, bilanţul bogat al roadelor dobîndite în 1976 în dezvoltarea impetuoasă a industriei şi agriculturii, a ştiinţei şi culturii, a nivelului de trai al întregii populaţii, pe coordonatele avîntate trasate prin istoricele hotărîri adoptate de cel de-al XI-lea Congres al Partidului Comunist Român, prin Programul partidului, de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism, de ridicarea ţării pe culmi tot mai înalte de civilizaţie, bunăstare şi progres. Succese de seamă au fost obţinute, de asemenea, în transpunerea în viaţă a importantelor sarcini şi hotărîri stabilite de Congresul educaţiei politice şi al culturii socialiste.

Cu un bilanţ frumos încheie anul 1976 şi tineretul sportiv al patriei, participant activ la lupta întregului popor, sub conducerea înţeleaptă a partidului, pentru triumful programului general de dezvoltare economică şi socială a ţării, de făurire a noii orînduiri. Cu profundă dragoste şi recunoştinţă, sportivii, antrenorii, profesorii de educaţie fizică, toţi slujitorii mişcării sportive raportează partidului succesele realizate în muncă şi la învăţătură, ca şi în îndeplinirea sarcinilor ce le-au fost încredinţate, de a dezvolta necontenit activitatea de educaţie fizică şi sport.

Un puternic reviriment a cunoscut în acest an sportul maselor, exprimat în numeroasele crosuri duminicale, în competiţii, excursii şi alte forme de activitate care au antrenat un mare număr de practicanţi de toate vîrstele şi îndeosebi tineretul.

Delegaţia noastră olimpică la Montreal a obţinut cel mai mare succes din întreaga participare românească la Jocurile Olimpice. Prezenţa tovarăşului NICOLAE CEAUŞESCU, secretarul general al partidului, preşedintele Republicii, a tovarăşei Elena Ceauşescu, a celorlalţi conducători ai partidului şi statului la festivitatea dedicată succesului sportivilor români la cea de-a XXI-a ediţie a Jocurilor Olimpice de vară, cuvîntarea rostită de secretarul general al partidului nostru au demonstrat şi cu acest prilej deosebita importanţă care se acordă în patria noastră socialistă educaţiei fizice şi sportului, activităţi de interes naţional, puternic mijloc de educare comunistă a tineretului, a maselor de oameni ai muncii. Titlul de „Erou al Muncii Socialiste" şi Medalia de aur „Secerea şi Ciocanul" care strălucesc pe pieptul campioanei olimpice absolute Nadia Comăneci, înaltele distincţii conferite celor mai buni sportivi, ca şi celor care au contribuit la succesul lor la Montreal, atestă preţuirea de care se bucură din partea conducerii partidului toţi cei ce se disting în activitatea sportivă, ca şi în oricare alt domeniu de activitate din România socialistă.

Un nou şi deosebit de important moment în viaţa mişcării noastre sportive l-au reprezentat lucrările şedinţei Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. desfăşurate în luna noiembrie şi în cadrul cărora a fost examinat şi Programul privind dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport pe perioada 1976—1980, şi pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din anul 1980. Analiza modului în care se îndeplinesc în mişcarea sportivă hotărîrile partidului, indicaţiile tovarăşului Nicolae Ceauşescu, ca şi orientările şi direcţiile stabilite pentru următorii ani constituie un nou şi puternic sprijin acordat de partid activităţii de educaţie fizică şi sport, pentru sporirea substanţială a contribuţiei acesteia la formarea multilaterală a tineretului, pentru creşterea răspunderilor întregului activ al mişcării sportive, la toate nivelurile, în scopul dezvoltării impetuoase a sportului de masă şi asigurarea ridicării substanţiale a performanţelor, în vederea obţinerii unor succese tot mai mari în arena internaţională. În acest sens, în Comunicatul dat publicităţii se arată :

„Comitetul Politic Executiv a examinat, în spiritul hotărîrilor C.C. al P.C.R. care au trasat liniile directoare ale dezvoltării activităţii de educaţie fizică şi sport în ţară, programul acestei activităţi pe următorii 5 ani. Comitetul Politic Executiv a indicat ca pe primul plan să fie pusă stimularea activităţii sportive de masă, asigurarea participării tineretului, a maselor largi populare, în formele cele mai variate, la practicarea tuturor sporturilor, acţionîndu-se în acest scop pentru mai buna folosire a timpului liber. Comitetul Politic Executiv a aprobat organizarea competiţiei sportive „Daciada", care va cuprinde mari concursuri polisportive, în toate localităţile şi marile colectivităţi. „Daciada" va trebui să lege mai mult pe

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1976, pag. 1

sportivi de mișcarea sportivă din localitățile în care trăiesc, diminuînd tendința transferării acestora, sporind răspunderea ce le revine față de colectivele unde activează, precum și răspunederea cluburilor respective față de pregătirea lor.

Comitetul Politic Executiv a criticat unele neajunsuri existente în sportul de performanță, în organizarea și conducerea sa, în pregătirea sportivilor și a cadrelor din sport. Toate probele și normele sportive naționale trebuie să se alinieze celor mai înalte realizări în sportul internațional. Comitetul Politic Executiv a subliniat necesitatea întăririi disciplinei și ordinii în întreaga noastră mișcare sportivă, a combaterii oricăror toleranțe față de manifestările și stările de lucruri negative, inclusiv în comportarea morală a sportivilor.

Subliniindu-se că în țara noastră există o bază sportivă relativ bună, s-a indicat ca aceasta să fie folosită mai intens și, totodată, dezvoltată și perfecționată. Se va deschide accesul larg al tineretului școlar, fără nici o plată, pe toate terenurile sportive existente, asigurîndu-se folosirea intensivă a acestora. Totodată, s-a indicat să se realizeze, pe baza unor proiecte simple, și prin munca patriotică a tineretului, noi terenuri și săli de sport și să se acționeze pentru dezvoltarea producției de materiale sportive în țară".

Acest bogat program de măsuri, cuprinzînd întreaga arie de acțiune a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, a tuturor factorilor cu atribuții în mișcarea sportivă, aprecierile și orientările stabilite de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. pun în fața tuturor activiștilor noștri, a sportivilor, tehnicienilor, profesorilor de educație fizică, a tuturor slujitorilor și iubitorilor sportului, sarcini de mare importanță, pentru a căror îndeplinire sînt necesare o muncă susținută și de calitate, competență crescută, pasiune și răspundere, angajament total, spirit mereu activ, dinamic.

În atenția consiliilor județene și municipale, a consiliilor asociațiilor sportive de la orașe și sate, activitatea sportivă de masă va trebui să stea pe primul plan, asigurînd participarea maselor la forme cît mai variate și atractive. „Daciada" va cuprinde mari concursuri polisportive, în toate localitățile și marile colectivități.

Va trebui extinsă gimnastica de dimineață în toate căminele, internatele și școlile, ca și gimnastica la locul de muncă, element excelent de relaxare, de refacere a potențialului fizic și psihic, avînd un puternic efect stimulator în producție.

Propaganda sportivă, prin multiplele sale forme, are un vast cîmp de acțiune, pentru a convinge masele de oameni ai muncii, tineretul, asupra binefacerilor practicării sistematice a exercițiilor fizice și sportului de masă.

Indicații și orientări prețioase vizează creșterea pe toate planurile a performanțelor românești. Una din problemele de bază care au făcut obiectul criticilor adresate de Comitetul Politic Executiv o constituie slaba pregătire fizică a sportivilor într-o serie de ramuri și mai ales în fotbal, ceea ce explică în mare măsură rezultele necorespunzătoare din ultima vreme. Iată de ce în fața tehnicienilor, a metodiștilor, a cercetătorilor și medicilor, a sportivilor înșiși, a tuturor factorilor implicați în sportul de performanță stă obligația rezolvării în cît mai scurt timp a sarcinii privind asigurarea unei pregătiri fizice la nivelul cerințelor internaționale. Probele și normele obligatorii stabilite sau în curs de stabilire vor trebui aplicate cu cea mai mare fermitate, fiind obligatorii pentru toți participanții în campionatul de fotbal și în celelalte campionate. Nimeni să nu fie admis în competițiile oficiale dacă nu îndeplinește aceste cerințe. Toate cluburile sportive au datoria să ridice activitatea de performanță la nivelul exigențelor mondiale. Selecția, pregătirea și educarea sportivilor vor fi ridicate la cotele exigențelor actuale, fără de care nu sînt de conceput rezultate de valoare, competitive pe plan internațional. Simpla prezență în campionate, cu performanțe lipsite de semnificație, nu va putea justifica existența secțiilor de performanță ale cluburilor.

Disciplina fermă și ordinea exemplară, conduita morală fără reproș vor trebui să caracterizeze întreaga noastră activitate de performanță, antrenorii avînd datoria să fie exemplu vrednic de urmat pentru elevii lor. Competiția sportivă „Daciada" va trebui să ducă și la lichidarea neajunsurilor din sportul de performanță, să lege și mai mult pe sportivi de mișcarea sportivă — localităților și județelor lor sporindu-le răspunderea față de colectivele în care activează, ca și răspunderea cluburilor respective pentru pregătirea lor la cel mai înalt nivel. De asemenea, se va asigura folosirea intensivă și eficientă a bazei materiale a mișcării sportive, iar elevii vor avea acces fără plată.

Acestea sînt cîteva din problemele de bază puse de partid în fața mișcării sportive, sarcini de mare răspundere pentru fiecare din slujitorii, practicanții și iubitorii sportului.

Profund recunoscători față de partid pentru grija permanentă acordată activității de educație fizică și sport, pentru condițiile tot mai minunate de viață și de multilaterală pregătire, sportivii, antrenorii, profesorii de educație fizică, toți slujitorii mișcării sportive se angajează să obțină în noul an, în care vom sărbători Centenarul independenței de stat a României, noi succese, să traducă întocmai în viață sarcinile încredințate de partid.

Educația fizică și sportul în învățămînt

DINAMICA PROCESULUI CUNOAȘTERII ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Lector univ. GEORGETA CHIRIȚĂ
Doctor în pedagogie
I. E. F. S.

În condițiile școlii noastre, conținutul și dimensiunile cunoașterii și învățăturii dobîndesc semnificații noi, răspunzînd cerințelor sociale actuale.

Potrivit teoriei materialist-dialectice, cunoașterea este un proces activ, complex și contradictoriu care evoluează de la concretul sensibil la abstract și apoi la concretul logic, practica fiind baza întregului proces.

Cunoașterea este reflectarea realității obiective în conștiința oamenilor, este rezultatul unei atitudini active a celui care cunoaște.

În cadrul procesului de învățămînt, prin intermediul obiectelor de învățămînt studiate, elevii cunosc diferite aspecte ale realității obiective. Astăzi elevul trebuie să fie un cercetător, care să-și pună probleme, să înțeleagă cauza și esența lucrurilor, să cunoască și să stăpînească legile naturii și societății, să acționeze în mod conștient. „În viziunea noastră, omul nou, constructor al socialismului și comunismului, trebuie să fie stăpîn pe cele mai înaintate cuceriri ale științei, ale cunoașterii umane". [1]

Modernizarea procesului de învățămînt are în vedere perfecționarea activității de cunoaștere.

Actul învățării este cu atît mai eficient, cu cît stabilește o relație complexă între elev și obiectul cunoașterii. Elevul trebuie să caute adevărul : să formuleze ipoteze, să le verifice, să găsească soluții originale, să redescopere adevărurile științei. În acest fel, elevul își însușește elemente ale metodologiei cercetării științifice. Știința nu mai este pentru elev un produs finit, ci un proces a cărui însușire presupune asimilarea metodelor de investigație științifică.

Nota specifică a cunoașterii în procesul de învățămînt este conducerea cunoașterii realizată de elev prin intermediul profesorului, activitatea elevului fiind concepută în unitate cu cea a profesorului.

Profesorul prefigurează comportamentul la care urmează să ajungă elevii, elaborează a strategie didactică și anticipează efectele, provocînd anumite modificări de comportament, conducînd eforturile depuse de elevi.

Clarificarea scopului fiecărei activități instructiv-educative este urmată de stabilirea programului de acțiuni necesare atingerii scopului : stimularea intereselor de cunoaștere, dozarea cunoașterii, gradarea dificultăților, evaluarea rezultatelor.

Conducerea cunoașterii de către profesor trebuie să elimine tutelarea activității elevilor și să provoace, să facă posibilă participarea lor activă și creatoare. Caracterul creator al învățării include formarea capacității elevilor de a căuta date noi ale cunoașterii pe baza celor dobîndite. Orice creație fiind o modalitate de a acționa asupra informației, învățarea cuprinde receptarea și transformarea informației ca și evaluarea ei ,adică verificarea felului în care a fost prelucrată în raport cu sarcina propusă.

Procesul cunoașterii include două trepte, care se află în corelație : treapta senzorială la nivelul căreia elevul intră în legătură nemijlocită cu realitatea obiectivă prin intermediul simțurilor sale, cu ajutorul senzațiilor, percepțiilor și reprezentărilor, și treapta rațională în cadrul căreia este sesizată esența obiec-

[1]) NICOLAE CEAUȘESCU : Expunere prezentată la Congresul educației politice și al culturii socialiste, 2 iunie 1976, Ed. politică, București, 1976, pag. 71.

telor, fenomenelor, proceselor din natură și societate, cauzele și legile lor, legătura dintre ele, operînd cu abstracțiuni (noțiuni, judecăți, raționamente), formate prin intermediul gîndirii în principal, al memoriei și imaginației.

Raportul dintre senzorial și logic se caracterizează prin reciprocitate și unitate, concretul aflîndu-se în interacțiune cu abstractul la diferite niveluri de relație.

Drumul cunoașterii nu se oprește la senzorial și nici nu se rezumă la un rațional abstract. Concretul senzorial este punctul de plecare în procesul de cunoaștere, iar concretul reprodus de gîndire este rezultatul cunoașterii, abstracțiile fiind mijlocul pentru atingerea acestui rezultat.

Astfel încît dacă elevul trebuie să-și însușească adevăruri care reflectă realitatea în diversitatea aspectelor ei concrete, este necesar să-i dăm posibilitatea de a o reproduce în mod veridic în gîndirea proprie. Conducînd pe elev spre concretul logic, îl vom ajuta să stabilească legături între cunoștințele însușite anterior, să sintetizeze abstracțiile parțiale în jurul unei idei reprezentînd legitatea principală, să creeze noi abstracții de o mai mare generalizare.

Trecerea de la abstract la concretul logic cere anumite condiții legate de actul înțelegerii, de caracterul conținutului de cunoștințe, de particularitățile de vîrstă.

Cunoașterea este dinamică numai atunci cînd nu se rezumă la perceperea laturilor exterioare, ci creează condiții pentru a se opera cu procedeele gîndirii logice. Unitatea dintre latura senzorială și cea abstractă îmbracă forme diferite în geneza cunoașterii. În fiecare caz, se va ține seama de experiența cognitivă a elevilor și de nivelul lor de dezvoltare intelectuală.

În însușirea actelor motrice are un rol deosebit percepția mișcărilor rezultată din colaborarea analizatorilor vizuali, tactili, auditivi și mai ales kinestezici. Această percepție se referă la mișcările părților segmentelor corpului, ale corpului în întregime și ale corpului în raport cu spațiul. În percepția mișcării intră elemente spațiale (felul mișcării, forma, amplitudinea, direcția) și elemente temporale (viteza, durata, ritmul, accelerarea mișcării).

Trecerea de la senzorial la logic se face cu ajutorul reprezentărilor mișcărilor, al căror rol rezultă din faptul că de corectitudinea reprezentării mișcării depinde corectitudinea execuției. În primul stadiu, reprezentările au caracter nediferențiat, intuitiv, apoi se generalizează (reprezentarea execuției corecte).

În trecerea de la intuitiv la abstract, mecanismul fiziologic de bază îl constituie inhibiția de diferențiere, care se realizează prin interacțiunea celor două sisteme de semnalizare. Elevul devine conștient de mișcarea executată numai atunci cînd excitația provocată de mișcare se transmite din primul sistem de semnalizare în al doilea și astfel apare și clarificarea verbală.

Reprezentările ideomotorii, caracteristice în educația fizică, au ca efect antrenarea mișcărilor, ușurează trecerea la acțiune, bazîndu-se pe impulsurile motrice în grupele corespunzătoare de mușchi, impulsuri care determină structura mișcării ca formă, mărime, amplitudine, direcție, viteză, valoarea efortului muscular etc.

În procesul învățării, trebuie elaborată o reprezentare cît mai precisă atît a structurii globale a mișcării, cît și a parametrilor ei.

În formarea acestor reprezentări, are mare importanță însoțirea verbală a execuției motrice, precizarea legăturii între cuvinte (comenzi, indicații etc.) și imaginea mișcării.

Prin mijloacele comunicării verbale, profesorul îndrumează și ușurează procesul însușirii acțiunii motrice. Cuvîntul este folosit atît pentru comunicarea unor idei, noțiuni, reguli, cît și pentru clarificarea unor elemente ale acțiunilor practice, pentru scoaterea în evidență a ceea ce este esențial și pentru formularea de reguli și concluzii chiar de către elev.

Formarea reprezentărilor și mai ales a noțiunilor este rezultatul acțiunilor de căutare și de stabilire a sistemului de trăsături și însușiri esențiale.

Noțiunile generalizează experiența perceptivă. Ca elemente de bază ale gîndirii, se formează în urma operațiilor gîndirii: comparația, analiza și sinteza, abstractizarea și generalizarea.

În procesul de formare a noțiunilor, momentul cel mai important, dar totodată și dificil, este detașarea însușirilor esențiale de cele neesențiale și generalizarea lor. De aceea, formarea noțiunilor constituie un proces complicat și uneori îndelungat, presupunînd noi precizări și restructurări, proces în care este antrenată gîndirea, caracterizată mai ales prin mobilitate și flexibilitate, adică

prin capacitatea de a restructura ușor vechile legături temporare, în conformitate cu cerințele situațiilor noi, de a schimba fără dificultate modul de abordare a unei probleme, în funcție de cerințe, de a dobîndi și aplica cunoștințele ușor, rapid și eficient. Gîndirea nu poate fi separată de memorie, deoarece operează pe baza informației stocate prin procesul de memorare.

Procesele memoriei — păstrarea, reproducerea, recunoașterea — iau parte activă în învățare.

Înțelegerea se realizează în timpul formării reprezentării mișcării și presupune însușirea noțiunilor clare și precise despre exercițiul fizic respectiv. Înțelegînd ceea ce învață, elevul conștientizează actul cognitiv. Îmbogățirea cunoștințelor nu trebuie să însemne numai însumare, ci și însușirea structurilor interioare, sistematizarea lor și înțelegerea relațiilor dintre ele.

Dialectica procesului cunoașterii a fost redată de Lenin prin formula „de la intuirea vie la gîndirea abstractă și de la ea la practică; aceasta este calea dialectică a cunoașterii adevărului, a cunoașterii realității obiective." [1])

În procesul de cunoaștere a realității obiective, practicii îi revine un rol important, constituind, așa cum spune Lenin, „izvorul cunoașterii și criteriul de verificare a adevărului". Lumea reală este reflectată în creierul elevului sub forma abstracțiunilor și generalizărilor pe care el le confruntă apoi cu realitatea, aplicîndu-le în practică.

Întregul proces al cunoașterii se sprijină pe practică, prin intermediul căreia elevii văd importanța și utilitatea cunoștințelor, le consolidează și le îmbogățesc, însușesc noi cunoștințe, verifică autenticitatea adevărurilor cunoscute, le prelucrează în mod variat.

Este vorba de o practică privită ca suport al cunoașterii veridice și temeinice a realității.

Etapele principale ale cunoașterii în procesul de învățămînt sînt: perceperea și generalizarea, fixarea și aplicarea în practică.

Actele motrice se dezvoltă prin realizarea lor. Ele au la bază înțelegerea mecanismelor și structurii mișcării. Cunoștințele însușite sînt aplicate în executarea mișcării, iar execuția repetată a actului motric devine o sursă de informații și precizări pentru reprezentări și noțiuni, care se îmbogățesc pe această cale. De fiecare dată, la un nivel superior, actul intelectual intervine din nou în realizarea actului motric. Mișcările se restructurează și se perfecționează în raport cu condițiile obiective ale îndeplinirii actului motric. Aferentația inversă are rol de corectare și de întărire.

Atitudinea activă și creatoare a elevului în procesul cunoașterii, ca rezultat al interiorizării reflectării, se manifestă prin efectuarea mișcărilor în mod conștient, cu scopul de a fi folosite nu numai în momentul în care sînt învățate, ci în orice condiții și oricînd, răspunzînd diverselor solicitări mereu schimbătoare impuse de procesul muncii și de viață. Valorificarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice nu constă în utilizarea lor spontană și mecanică, ci în aplicarea creatoare, cu scopul adaptării și readaptării în cadrul procesului de învățămînt și în afara lui.

Cerințele exterioare cognitive trebuie să devină pentru elevi cerințe proprii raționale, propulsînd activitatea acestora în perspectivă.

Pentru dezvoltarea capacității de cunoaștere este necesară folosirea unui sistem metodic care să asigure condiții optime de receptare, stocare, prelucrare și folosire a informației. Metodele active permit atît recepționarea și stocarea informației, cît și prelucrarea și reactualizarea acesteia în forme noi și în condiții variate.

Forța motoare în procesul cunoașterii o constituie contradicția dialectică dintre cunoștințele, priceperile și deprinderile pe care le posedă elevul și noile fapte și fenomene pentru înțelegerea și explicarea cărora nu sînt suficiente cunoștințele anterioare. Orientarea principală în didactica modernă preconizează crearea unui sistem de dificultăți și complicarea treptată a materialului prezentat elevului, pentru ca acesta să acționeze independent și creator. Profesorul are rol de îndrumător, dar pe primul plan al acțiunii este elevul, care învață cercetînd.

Activitatea de învățare presupune organizarea cunoașterii, dar și structurarea funcțiunilor psihice ale elevului. În procesul însușirii unor noi cunoștințe,

[1]) V. I. Lenin : Caiete filozofice, București, E.S.P.L.P., 1956, p. 140.

elevul își perfecționează aparatul cognitiv, iar apoi capacitatea intelectuală sporită îi dă posibilitatea să se orienteze în sisteme mai complexe de cunoaștere. Motivația, ca și interesele cognitive, constituie un suport al dinamizării procesului cunoașterii. În același timp, educarea acestora depinde de organizarea activității cognitive.

BIBLIOGRAFIE

AEBLI H. : Didactica psihologică, București, Ed. didactică și pedagogică, 1973.
GALPERIN P. I. : Acțiunea mintală ca bază a formării imaginii și ideii, în vol. Studii de psihologia învățării, București, Ed. didactică și pedagogică, 1975.
GAVENEA AL. : Cunoașterea prin descoperire în învățămînt, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
IRIMIE F. : Reflectare și conștiință, în vol. Materialismul dialectic, Prelegeri, București, Ed. politică, 1973.
SALADE D. : Contribuția metodelor la modernizarea învățămîntului, Revista de pedagogie, nr. 2, 1975.

GEORGETA CHIRIȚĂ : Dynamique du processus de la connaissance à la leçon d'éducation physique

Selon la théorie matérialiste-dialectique, la connaissance est un processus actif, complexe et contradictoire qui évolue à partir du concret sensible à l'abstrait et ensuite au concret logique, la pratique se trouvant à la base du processus entier.

La connaissance est le reflet de la réalité objective dans la conscience des gens, c'est le résultat d'une attitude active de celui qui connait.

Dans le cadre du processus d'enseignement, par l'entremise des objets d'enseignement étudieés, les élèves connaissent différents aspects de la réalité objective. Actuellement, l'élève doit être un chercheur qui se pose des problèmes, qui comprend la cause et l'essence des choses, qui connaît et maîtrise les lois de la nature et de la société, qui agit de manière consciente. Dans notre conception, l'homme nouveau, constructeur du socialisme et du communisme, doit maîtriser la science la plus avancée, la connaissance humaine.

L'acte de l'enseignement est d'autant plus efficace, qu'il établit une relation complexe entre l'élève et l'objet de la connaissance. L'élève doit chercher la verité, doit formuler des hypothèses, les vérifier, doit trouver des solutions originales, redecouvrir les vérités de la science. De cette manière l'élève assimile des éléments de la méthodologie de la recherche scientifique. Pour l'élève, la science ne constitue plus un produit limité, mais un processus dont la connaissance suppose l'assimilation des méthodes d'investigation scientifique. L'auteur développe en ce sens l'idée de la connaissance à la leçon d'éducation physique.

GEORGETA CHIRIȚĂ : Dynamics of the Process od Cognition in Physical Education

According to the materialist and dialectical theory, cognition is an active, complex and contradictory process evolving from the sensitive concrete to the abstract and no to the logical concrete, practice underlying the process as a whole.

Cognition means the reflection of objective reality in man's mind and it is the result of an active attitude adopted by the person eager to know.

The process of education, the various disciplines under the curriculum, help the pupils to better grasp the varied aspects of objective reality. Today's pupil should be an investigator, should ask himself questions, should go deep into the essence and causes, should know and master the laws of nature and society, and act consciously. In our conception the new man, the constructor of socialism and communism should master the latest benefits of science and human knowledge.

Learning and teaching activities are the more effective. The more complex is the complex relationship it entails between pupil and the object of knowledge. The pupil should know the truth, advance hypotheses, check them, find original solutions and rediscover the truths of science. Thus the pupil acquires the elements of the methodology underlying scientific investigation. Science is no longer a finite product, but a process assuming the assimilation of scientific investigation methods. The authoress advances the idea of cognition in the lesson of physical education.

RESTRUCTURAREA MATERIALULUI DE STUDIU PRIN UNITĂŢI DIDACTICE

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I. E. F. S.

1. Noţiunea de unitate didactică

Opţiunea pentru introducerea în circuitul conceptual al educaţiei fizice a noţiunii de unitate didactică o datorăm imensului volum de mijloace existente în domeniu, volum care poate avea un efect perturbator asupra activităţii de programare. Orientarea cadrelor didactice asupra unor obiecte singulare ale cunoaşterii se soldează adesea cu efecte greu controlabile, instruirea fiind empirică, iar preluarea ideilor — necritică. Efortul de abordare ştiinţifică, cu care se confruntă didactica activităţilor corporale, tinde să evite faza subiectivă a cunoaşterii empirice, încercînd să realizeze izomorfismul imaginii despre realitate cu realitatea însăşi. Dar, nu numai volumul mare al materialului de studiu constituie o premisă a consacrării unităţii didactice, ci şi sprijinul pe ideile unor pedagogi de renume. Astfel, Comenius opta pentru următoarea soluţie de tratare a unui material voluminos : „tot ce e mult să se adune la un loc şi să se împartă în sume mari, care la rîndul lor să se dividă în altele mai mici".

Funcţia formativă a activităţilor corporale, potrivit orientărilor moderne, presupune acceptarea cîtorva direcţii principale de dezvoltare : a) restructurarea materialului de studiu ; b) diversificarea formelor de organizare şi conducere ştiinţifică ; c) reevaluarea metodelor didactice clasice ; d) democratizarea relaţiei profesor-elev.

În continuare, vom insista asupra restructurării materialului de studiu, acceptînd ab initio că aceste orientări coexistă şi că doar temeiurile cunoaşterii ştiinţifice a realităţii şcolare impun o asemenea sistematizare.

Restructurarea materialului de studiu, în educaţia fizică, se realizează atît prin sortarea mijloacelor care, fiind foarte numeroase, creează dificultăţi de programare, exersare şi evaluare, cît şi prin îmbinarea lor în unităţi didactice, în conformitate cu obiectivele majore ale domeniului. Unitatea didactică este un mod de reprezentare a unui domeniu particularizat al cunoaşterii, în cazul nostru — activităţile corporale.

Alături de „economie" şi „putere", Bruner S. Jerome arată că structura oricărui domeniu de cunoaştere poate fi caracterizată prin modul de reprezentare. Fiecare din aceste trăsături afectează, într-o anumită măsură, capacitatea fiecărui elev.

Pedagogul italian Gostini Giorgio (1969) susţine unitatea didactică, pornind de la caracteristicile intelectului uman „care nu e împărţit în compartimente, ci unifică şi contopeşte tot ceea ce cunoate efectiv, căci cultura — şi exerciţiul fizic este un fapt de cultură (n.n.) — constituie tocmai un ansamblu" şi mai departe „unitatea didactică permite ca în predare *) să se înainteze pe etape bine definite, nu după modul cum este împărţită materia în manuale sau conform sistematizării ei ştiinţifice". **) La noi în ţară, Mitra Gh., în articolul „Temele şi relaţiile lor cu sistemele de lecţii", apărut în revista E.F.S., nr. 1, 1974, aminteşte de unitatea didactică ca de un element ordonator al conţinutului programei şi o identifică cu tema. (Vom reveni asupra acestui aspect.) Cînd Gostini G. îşi propune să ne clarifice asupra unităţii didactice intenţiile sale se realizează doar parţial. Substanţa unităţii didactice o desprindem mai uşor din expe-

*) Educaţia fizică, spune Georgescu Florin (1976), nu se predă, ci se realizează, este o modalitate specifică prin care are loc predarea (în sensul de trecere) „experienţei motrice" de la o generaţie la alta.

**) Cercetările efectuate de Gostini Giorgio nu se referă la educaţia fizică.

rimentele sale, decît din definiție. Cea mai importantă notă definitorie a noțiunii, în accepția lui Gostini, o constituie ordonarea, orientarea.

Noțiunea elaborată, expresie a relației dintre obiectul și subiectul cunoașterii, are menirea să orienteze activitatea practică (în sens de teorie); pentru că practica cere în mod obiectiv și sinteză, pe care o va realiza într-un mod specific, așa cum Comenius arăta „prima încercare a imitației să nu înceapă cu lucrarea completă, ci cu primele ei începuturi, cu cele mai mici și mai simple, bineînțeles; numai așa lucrul va înainta ușor și sigur", desprindem de aici natura dual ă a ceea ce se cheamă unitate didactică.

2. Delimitări necesare

Asimilăm unitățile didactice „structurilor de exerciții", „modelelor de joc simplificate", pentru a fixa locul acestora în cadrul diferitelor interpretări și pentru a sublinia esența combinatorie a unității didactice (fig. 1). După cum se observă, unitatea didactică apare ca prima și ultima într-o nouă interpretare. Este o noțiune ce reflectă experiențe psiho-socio-pedagogice, izvorîte din nevoia firească de sintetizare și de unificare a materialului de studiu. În practică, reprezintă o treaptă intermediară între un procedeu și proba sportului respectiv, iar în teorie este parte orientativă a acțiunii motrice. Pierderile, justificate prin încercare și eroare, s-ar diminua mult, probabil, dacă s-ar avea în vedere partea

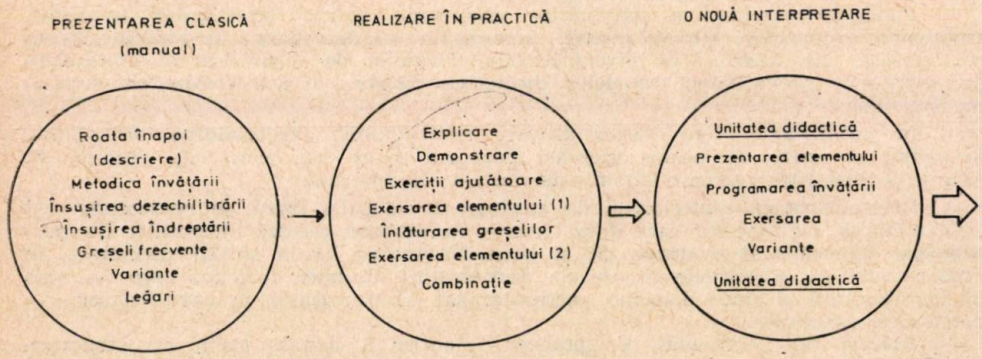


Fig. 1 Situarea unității didactice după modul de interpretare

orientativă a acțiunii din care fac parte, după opinia noastră, și unitatea didactică. Într-o asemenea perspectivă, unitatea didactică contribuie la conștientizarea exersării actelor motrice, alături de factorii emoționali, de starea persoanei etc. Este știut faptul că o acțiune fizică a subiectului, ca oricare alta, are două părți: orientativă și executivă. În formarea acțiunii, rolul hotărîtor îl deține partea orientativă (Reșetova Z.A.), și anume tipul alcătuirii independente a orientării complete a acțiunii. Cunoștințele, priceperile și deprinderile trebuie să posede anumite calități stabilite dinainte (Galperin P.I.), iar una din aceste calități, în activitățile corporale, ar fi organizarea materialului de studiu în unități didactice care conțin o cantitate mai mare de informație, comparativ cu structurile de exerciții din actualele programe. Elevul trebuie să aibă conștiința faptului că este aproape de proba integrală. Acest punct de vedere se integrează într-o optică mai largă, susținută tot de Galperin care afirmă că „în special procesul de învățare și educație este cu precădere doar direcționat și foarte puțin dirijat".

Unitatea didactică poate fi asimilată temelor de lecții, dar cu condiția de a nu fi expediată ușor; în principiu, o unitate didactică poate fi constituită din 3—5 elemente, volumul unității fiind condiționat în cea mai mare măsură de gradul de coordonare nervoasă, musculară și motrică a actelor motrice și de posibilitățile elevilor. O asemenea temă o întîlnim pe parcursul a 1—2 săptămîni.

3. Cîteva concluzii

Concepem unitatea didactică drept o noțiune care exprimă nivelul de organizare a materialului de studiu, care constituie partea orientativă a acțiunii în teorie, iar în practică, finalitatea. Unitatea didactică constituie un microsistem dinamic, deschis ; de data aceasta, sportul este cel care furnizează, prin această breșă și prin activismul profesorului de educație fizică și al elevului, elemente noi instruirii. „Structura optimă a unui corp de cunoștințe nu constituie o noțiune absolută, ci una relativă" (Bruner S. J.). Unitatea didactică dezvoltă gîndirea divergentă a elevilor, cu condiția ca ei să știe ce este unitatea didactică și să dispună de algoritmi, acele reguli necesare activității practice. Elevii trebuie puși în situații problematice, de a crea ei înșiși unități didactice. Creativitatea, stimulată prin conceperea unor noi unități didactice, reprezintă un pas important spre practicarea independentă a sporturilor. Gimnastica, jocurile sportive reprezintă, în acest sens, un teren fertil, însă insuficient explorat. Natura duală a unității didactice ne arată, totodată, că metoda analitică nu este evitată, ci doar potențată. Cît despre probele de sărituri, ele însele sînt unități didactice.

Conceptul, chiar dacă nu este nou, are șanse de revenire, stabilizare (relativă) și îmbogățire, întrucît privește în egală măsură atît procesul instruirii, cît și programele școlare de educație fizică. Prin natura și valoarea sa, ne îndeamnă să regîndim continuu modalitățile de restructurare a materialului de studiu.

BIBLIOGRAFIE

1. BRUNER S. J. : Pentru o teorie a instruirii, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
2. CHIRIȚĂ GEORGETA : Optimizarea lecției de educație fizică, Ed. Stadion, 1972.
3. COMENIUS J. A. : Arta didactică, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
4. DĂSCĂLESCU R. : Învățămîntul în perspectiva ergonomiei școlare, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
5. GEORGESCU FL. : Cultura fizică — fenomen social, Ed. Sport-Turism, ediția a II-a, 1976.
6. GOSTINI G. : Instruirea euristică prin unități didactice, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
7. GRIGORIU B., SAFRAN O. : Coordonate ale predării învățării din perspectiva didacticii moderne, Ed. didactică și pedagogică, București, 1976.
8. LOGIN MARIA, STOICESCU AURELIA : Educația fizică la clasele I—IV, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
9. MITRA GH. : Temele și relațiile lor cu sistemele de lecții, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, 1974.
10. MITRA GH. : Exercițiile fizice. Relațiile cu temele de lecții și cu sistemele acționare. Optimizarea influențelor exercițiului fizic, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1974.
11. * * * : Programele de educație fizică, 39020/1975, Ed. didactică și pedagogică, 1976, 82279/1972, București, 1976, 32304/1975, București, 1976.
12. * * * : Studii de psihologie a învățării. Teorie și metodă în elaborarea acțiunilor mintale. Cu un cuvînt introductiv al lui Galperin P. I., pentru ediția românească, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.

I. TUDUSCIUC : Restructuration du matériel d'étude par unités didactiques

On définit la notion d'unité didactique, on fait les délimitations nécessaires, en montrant que, conformèment aux orientations modernes, la fonction formative des activités corporelles suppose l'acception de quelques directions principales de développement : a) la restructuration du matériel d'étude ; b) la diversification des formes d'organisation et de direction scientifique ; c) la réévaluation des méthodes didactiques classiques ; d) la démocratisation de la relation professeur-

élève. L'article met l'accent sur la restructuration du matériel d'étude, qui, en éducation physique peut être réalisé tant par la sélection des moyens, qui, étant très nombreux, créent des difficultés de programmation, exercice et évaluation, que par leur combinaison en unités didactiques, conformèment aux objectifs majeurs du domaine. L'unité didactique est une manière de représentation d'un domaine particulier de la connaissance — les activités corporelles. La conclusion montre que l'unité didactique est conçue comme une notion qui exprime le niveau d'organisation du matériel d'étude, qui constitue la partie orientative de l'action en théorie, et, en pratique — la finalité. L'unité didactique développe la pensée divergente des élèves, la créativité, stimulée par la conception des nouvelles unités didactiques, représentant un pas important vers la pratique indépendante des sports. La gymnastique, les jeux sportifs, représentent un terrain fertile en ce sens.

I. TUDUSCIUC : Restructuring of Subjects for Study According to Educational Units

The author defines the notion of educational unit, and then in keeping with modern orientations emphasizes the function in education of the body development. He lays down the main development lines : a) the restructuring of the subjects for study ; b) the diversification of the organization and scientific management ; c) the re-evaluation of standard methods ; d) the democratization of the teacher-pupil relationship. The article focuses on the restructuring of the subjects for study. In physical education it is necessary to make a strict selection out of a multitude of materials at hand. Programming, practising particular exercises, marking are some of the aspects involved and they should be carefully blended in the educational units, in compliance with major objectives. The educational unit is a way of representation of a particular domain of knowledge : the body activities. The conclusions point out that the educational unit is conceived as a notion, which expresses the level of organization of the subjects for study, the theoretical and practical aspects and the goal of the relevant activities. The educational unit should develop the pupil's way of thinking, their creativity. Ever new forms of educational units should be devised. Gymnastics and sporting games should be resorted to as helpful aids.

DORIȚI SĂ PRIMIȚI LA TIMP ȘI ÎN BUNE CONDIȚII REVISTA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT?

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTELE PE ANUL 1977!

CONTRIBUŢII LA ÎMBUNĂTĂŢIREA FUNCŢIONĂRII CLASELOR I—IV CU PROFIL DE GIMNASTICĂ SPORTIVĂ—BĂIEŢI, PRIN OPTIMIZAREA SELECŢIEI ELEVILOR ŞI ORGANIZAREA GRUPELOR

Prof. VASILE LANCZ
Şcoala generală nr. 11 — Baia Mare

1. PREZENTAREA PROBLEMEI

Izvoarele documentare atestă grija deosebită a factorilor de conducere ai activităţii sportive din ţara noastră pentru lărgirea bazei de selecţie a viitorilor sportivi de performanţă. Astfel, pornind de la faptul că toţi copiii din ţara noastră sînt cuprinşi într-o formă de învăţămînt, şcolii revenindu-i sarcina de a-şi aduce contribuţia cea mai mare la formarea multilaterală a personalităţii elevilor, s-au luat măsuri ca, pe lîngă asociaţiile şi cluburile sportive, să fie extins şi sistemul unităţilor şcolare cu profil sportiv, unde se pot pregăti viitorii campioni. In consecinţă, de la cîteva modeste începuturi — în anul 1950 —, reţeaua unităţilor sportive şcolare s-a dezvoltat extrem de mult, ea cuprinzînd astăzi întreg teritoriul ţării.

Este cunoscut faptul că aceste unităţi şi-au adus şi îşi aduc contribuţia la multe din succesele sportului românesc, selecţionînd şi pregătind numeroşi elevi pentru echipele reprezentative ale ţării. Succesele gimnastelor noastre la J.O. de la Montreal sînt, în acest sens, un exemplu grăitor.

In cadrul sistemului unităţilor şcolare cu profil sportiv, un loc însemnat îl ocupă şcolile generale cu program de educaţie fizică, unităţi de învăţămînt în care obiectivul educării şi formării multilaterale a personalităţii elevilor se realizează prin îmbinarea pregătirii de cultură generală cu pregătirea sportivă. Din acest motiv, este necesar să se depună eforturi serioase pentru ca reţeaua acestor unităţi sportive şcolare să devină „model de organizare, conţinut al activităţii şi muncă practică". Un mare pas înainte s-a făcut, în acest sens, prin înfiinţarea claselor I—IV cu program de educaţie fizică de diferite profiluri, fapt ce elimină o deficienţă care a persistat de mulţi ani, aceea a funcţionării claselor a V-a ca primul an de instruire sportivă specializată. Însă, simpla constituire a acestor clase nu poate rezolva complexitatea domeniului, ba mai mult, ridică noi probleme şi direcţii de acţionare.

Prin prezenta lucrare încercăm să aducem o modestă contribuţie la îmbunătăţirea funcţionării claselor I—IV cu profil de gimnastică sportivă-băieţi, prin formularea unor concluzii şi propuneri bazate pe activitatea practică, desfăşurată cu caracter de experiment la Şcoala generală nr. 11 Baia Mare, începînd cu anul şcolar 1974—1975 şi continuînd în 1975—1976.

2. IPOTEZA EXPERIMENTULUI

Din experienţa practică se cunoaşte că selecţia pentru sportul de performanţă trebuie să aibă un caracter activ şi permanent, operaţiunile de selecţie desfăşurîndu-se chiar în timpul pregătirilor.

Acest caracter activ şi permanent al procesului de selecţie pentru clasele I—IV cu profil de gimnastică sportivă-băieţi este condiţionat de :

— găsirea celor mai eficiente căi şi mijloace de selecţie ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1976, pag. 11

— evidențierea aspectelor care frînează reușita procesului de selecție și organizarea acțiunilor care să elimine aceste aspecte ;

— organizarea instruirii diferențiate în raport cu etapa de selecție și nivel de pregătire.

3. METODA DE LUCRU

Etapa I. Depistarea elementelor cu aptitudini pentru gimnastică.

a) Căile și mijloacele folosite : asistențe la activitățile obligatorii de educație fizică din grădinițe și cămine ; urmărirea evoluției copiilor în joaca lor, desfășurată în cartierele de locuințe ; înscrierea copiilor avînd la bază consimțămîntul părinților ; organizarea controlului medical ; organizarea trecerii probelor de control stabilite pentru selecția primară.

b) Factorii limitativi care au influențat reușita selecției primare : condițiile necorespunzătoare în care se desfășoară activitățile obligatorii de educație fizică în grădinițe și cămine (fără echipament adecvat etc.) ; dezinteresul manifestat de unele educatoare față de folosirea metodelor definite de pregătire a copiilor (prevăzute în programele pentru preșcolari) și orientarea lor spre utilizarea jocurilor pur distractive și recreative ; atitudinea de reținere a unor părinți față de aceste clase sportive sau insistența altora de a le fi selecționați copiii lor, în scopul de a le fi prevenite sau tratate obezitatea și deficiențele fizice, împrejurare determinată de faptul că ei nu cunoșteau organizarea și sarcinile acestor clase ; existența circumscripțiilor școlare, fiecare școală luptînd pentru elevii din circumscripția respectivă ; lipsa posibilităților de cunoaștere a particularităților psihologice ale copiilor.

c) Acțiunile organizate pentru diminuarea influențelor factorilor care frînau reușita acțiunii de selecție primară : organizarea periodică, în sala de gimnastică a școlii, a unor lecții și activități cu un număr de copii preșcolari, prilej pentru observarea acestora ; convorbiri cu părinții, în cadrul cărora au fost prezentate sarcinile și scopurile claselor cu program de educație fizică și subliniate unele perspective, atrăgătoare și mobilizatoare.

Intrucît nu s-au publicat instrucțiuni privind modul de aplicare practică a prevederilor din „Norme unitare de structură pentru instituțiile de învățămînt cu caracter special și alte instituții subordonate Ministerului Educației și Învățămîntului" (Anexă la art. 8 și 11 din decretul 278/1973), nu am putut realiza ca formă de pregătire a selecției copiilor organizarea grupelor de preșcolari în cadrul școlii, în vederea pregătirii acestora pentru admiterea în clasa I.

Etapa a II-a. Inițierea în gimnastică și dezvoltarea motricității generale, a calităților motrice de bază (clasa I).

a) Căile și mijloacele folosite : instruirea elevilor pe un accentuat fond afectiv ; dezvoltarea capacității de orientare în spațiu ; educarea ținutei ; dezvoltarea mobilității articulare ; dezvoltarea calităților motrice de bază, folosind deprinderile motrice utilitar-aplicative în concordanță cu particularitățile anatomo-fiziologice și psihice ale elevilor ; însușirea exercițiilor simple din gimnastica de bază și acrobatică ; acomodarea cu aparatele de gimnastică, prin folosirea jocurilor adecvate acestor aparate ; folosirea posibilităților oferite de activitățile practice organizate în cadrul lecțiilor, pentru cunoașterea trăsăturilor de caracter ale copiilor.

b) Factorii limitativi care au influențat reușita : lipsa unui program de studii în care să fie stabilite atît finalizările la pregătirea fizică generală, cît și cele de pregătire fizică specifică și de însușire a unor elemente de gimnastică ; dotarea materială insuficientă a școlii.

c) Acțiunile organizate pentru contracararea elementelor care au influențat negativ activitatea : întocmirea unor programe de instruire, confecționarea unor aparate specifice particularităților de dezvoltare somatice ale copiilor.

Etapa a III-a. Formarea unor echipe „speciale" dintre elevii „selecționabili" după primul an de pregătire și desfășurarea unei instruiri de perspectivă (clasele II—IV).

a) Căile și mijloacele folosite : după ierarhizarea elevilor din clasa I, încadrarea „vîrfurilor" în echipe „speciale" și organizarea lecțiilor suplimentare de antrenament pentru acești elevi ; continuarea instruirii elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică prevăzute pentru aceste clase în planul de învățămînt, dar cu sarcini diferențiate pentru cei cuprinși în „echipele speciale" ; folosirea treptată

și gradată a structurilor de exerciții specifice, în vederea asigurării concordanței stereotipiei motrice și de efort a antrenamentului cu cea proprie competiției.

b) Factorii limitativi care au influențat reușita: opoziția părinților și a învățătorilor față de aducerea elevilor după-masă la lecțiile de antrenament, pentru menținerea randamentului la învățătură și a sincronizării activității sportive cu alte cerințe ale vieții școlare (activități pionierești, culturale etc.); dificultățile întîmpinate la transferarea în altă clasă a acelor elevi care, pe parcursul instruirii, au dat dovadă de calități necorespunzătoare pentru gimnastică, din cauza opoziției învățătorilor față de modificarea componenței claselor, la care se asociază și opoziția părinților; imposibilitatea cuprinderii în clasele speciale a elevilor talentați, depistați în timpul anului școlar în alte clase sau școli, din cauza studierii diferitelor limbi străine în clasele din același an de studiu și diferența de pregătire sportivă; suprasolicitarea profesorului de specialitate, în condițiile desfășurării unui număr foarte mare de lecții de antrenament, în raport cu numărul oficial de lecții ce intră în norma sa didactică săptămînală.

c) Acțiunile organizate pentru contracararea influențelor factorilor limitativi: conlucrarea, plină de tact și de înțelegere, cu învățătoarele; convingerea părinților despre justețea măsurilor luate; sincronizarea atentă a intereselor sportive cu cele de învățătură și cu celelalte cerințe ale vieții școlare; organizarea unor acțiuni sportive stimulatoare, ca: concursuri pentru obținerea insignei „MICUL GIMNAST", concursuri amicale, tabere de pregătire sportivă, participare la concursurile republicane și popularizarea rezultatelor obținute (pentru organizarea acestor acțiuni s-au prevăzut în bugetul școlii în medie 14 000 lei pe an); cuprinderea în cadrul lecțiilor de antrenament a „echipelor speciale" și a elevilor cu reale calități din alte clase sau școli, care, din cauza limbilor studiate, nu pot fi transferați în clasele cu profil de gimnastică, și legitimarea acestora la asociația sportivă a școlii.

4. REZULTATE ȘI DISCUȚII

A. Eficiența metodei de lucru folosite în prima etapă de selecție este subliniată de evoluția pozitivă a numărului de copii prezenți la trecerea probelor preliminare de control pentru admiterea în clasa I. Astfel, în 1973 — cînd au luat ființă aceste clase — pentru clasa I au fost testați 23 de copii, iar pentru clasa a II-a 17 copii. Practic, în acest an nu s-a realizat nici un fel de selecție, întrucît din cei prezenți 19 copii au fost admiși în clasa I, iar 15 elevi în clasa a II-a. În 1974 s-au prezentat la testări 48 de copii și au fost admiși 15, iar în 1975, din cei 81 de copii înscriși pentru testare, au fost admiși 14. De asemenea, eficiența primei etape de selecție este evidențiată și prin evoluția numărului elevilor selecționabili în raport cu numărul anilor de instruire (tabelul nr. 1).

Tabelul 1

EVOLUȚIA NUMĂRULUI ELEVILOR SELECȚIONABILI ÎN RAPORT CU NUMĂRUL ANILOR DE INSTRUIRE

Anul efectuării selecției primare	Numărul copiilor înscriși pentru selecția primară	Numărul copiilor admiși la selecția primară	Numărul elevilor selecționabili		
			După primul an de instruire 1973-1974	După al doilea an de instruire 1974-1975	După al treilea an de instruire 1975-1976
1973	cl. I = 23	19	10	8	5
	cl. a II-a = 17	15	7	4	2
1974	48	15	11	10	-
1975	81	14	13	-	-

B. Deși eficiența primei etape de selecție influențează în mare măsură reușita acțiunilor din etapele următoare, „pierderile" sînt inevitabile. Dacă transferarea în alte clase a elevilor necorespunzători după instruirea din clasa I încă se poate rezolva, deși foarte greu din cauza opoziției învățătorilor și a părinților față de modificarea compoziției clasei, după terminarea clasei a II-a ea devine practic imposibilă, din motivele arătate mai sus, la care se adaugă și problema limbilor străine. La fel se întîmplă și cu cuprinderea în clasele cu profil a acelor elevi din alte clase și școli, care prezintă reale calități pentru gimnastică. Astfel, începînd cu clasa a II-a, sistemul de organizare a claselor cu profil de gimnastică devine un sistem închis.

C. Organizarea „echipelor speciale" cu cei mai buni elevi selecționabili din fiecare clasă a avut ca efect îmbunătățirea procesului instructiv-educativ sub toate aspectele: ea a constituit un puternic stimulent nu numai pentru elevii cuprinși în aceste echipe, dar și pentru ceilalți care aspirau la un loc în echipele respective (12 elevi din clasele I—II, care au participat la antrenamente de 3 × 90 minute săptămînal și 12 elevi din clasele III—IV, care s-au pregătit suplimentar de 4 × 120 minute săptămînal; în cadrul lecțiilor oficiale elevii respectivi au lucrat independent și au efectuat exerciții speciale pentru dezvoltarea ținutei și a mobilității articulare, au perfecționat elementele învățate în timpul antrenamentelor). Acest sistem de lucru ne-a permis să cuprindem în pregătire 2 elevi din clasele normale de la școala noastră și 3 elevi de la Școala generală nr. 12, cu reale calități pentru gimnastică, pe care i-am legitimat la asociația sportivă a școlii.

De asemenea, participarea elevilor la aceste antrenamente nu a avut influență negativă asupra situației la învățătură, majoritatea lor obținînd medii trimestriale și anuale între 9 și 10, iar trei elevi — medii de 7 și 8.

D. Ca urmare a sistemului de lucru adoptat, în anul 1976 am reușit să constituim o echipă de categoria a IV-a de clasificare și să obținem următoarele rezultate: locul V în clasamentul general pe echipe la finala pe țară a Concursului republican de gimnastică al unităților școlare cu profil sportiv; locul V la finala Campionatului național pentru copii, categoria a IV-a de clasificare, la care un elev, născut în 1966, a ocupat locul 15 în clasamentul individual compus și a totalizat numărul necesar de puncte pentru obținerea categoriei a IV-a de clasificare sportivă.

5. CONCLUZII ȘI PROPUNERI

a) Sistemul de lucru adoptat a determinat ca elevii din clasele III—IV cu program de educație fizică să poată obține rezultate bune în compania echipelor școlilor sportive, care, în prezent, beneficiază de condiții organizatorice mai bune pentru selecția și instruirea elevilor. În același timp, însă, sistemul respectiv duce la epuizarea fizică și psihică a profesorului de specialitate, la scăderea randamentului acestuia, întrucît desfășoară un număr crescut de ore de antrenament față de numărul oficial de lecții care intră în norma sa didactică săptămînală.

b) Pentru a mări eficiența selecției primare, sînt necesare precizări privind condițiile de organizare a grupelor de preșcolari în cadrul școlii, în vederea pregătirii acestora pentru admiterea în clasa I (pentru cluburile sportive sînt reglementări în acest sens).

c) Pentru ca sistemul de organizare a claselor I—IV cu program de educație fizică să aibă un caracter mai deschis, mai eficient, prin asigurarea unui număr suficient de ore de pregătire a elevilor, propunem următoarele: menținerea numărului de 4 ore de educație fizică pe săptămînă în planul de învățămînt pentru clasele I—II, care să aibă caracter de inițiere și de pregătire fizică generală, de cunoaștere a calităților copiilor; introducerea în planul de învățămînt a unui număr de 2 ore de educație fizică pe săptămînă pentru clasele III—IV, avînd caracter de pregătire fizică generală și a unui număr de 6 ore pentru o singură grupă de minimum 12 elevi selecționați din clasele III—IV. În caz excepțional, în componența acestei grupe să fie admiși și elevi din alte clase sau școli, cu reale calități pentru gimnastică, care din motive obiective nu pot fi transferați în clasele cu profil de gimnastică, legitimarea acestora la asociația sportivă a școlii respective fiind obligatorie.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, din 28 februarie—2 martie 1973.
MATEI I. : Selecția copiilor în schiul alpin — indici și metode, obiective de control, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1973, pag. 18—19.
MAZILU V., FOCȘENEANU ALEXANDRA, WILK E. : Criteriile de selecție a copiilor și adolescenților pentru activitatea sportivă de înaltă performanță, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1975.
SABĂU I. : Criterii de selecție, probe și norme de control în gimnastica masculină, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1966.
ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1972.
VIERU N. : Probleme ale selecției în gimnastica masculină, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1974.
* * * : Informare privind activitatea școlilor generale și liceelor cu program de educație fizică, prezentată la consfătuirea organizată la Ministerul Educației și Învățămîntului, 1972 (uz intern).

V. LANCZ : Contributions à l'amélioration du fonctionnement des classes I—IV avec profil de gymnastique sportive — garçons, par l'optimisation de la sélection et l'organisation des groups

Les sources documentaires attestent le soin particulier des facteurs dirigeants de l'activité sportive de notre pays pour l'élargissement de la base de sélection des futurs sportifs de performance.

Partant du fait que tous les enfants de notre pays sont compris dans une forme d'enseignement, l'école ayant la tâche d'apporter la plus grande contribution à la formation multilatérale de la personnalité des élèves, on a pris des masures pour qu'en dehors des associations et des clubs, d'exteindre également le systéme des unités scolaires avec profil sportif, où l'on peut préparer les futurs champions. Il est connu le fait que ces unités ont apporté et apportent encore leur contribution aux nombreux succès du sport roumain, sélectionnant et préparant plusieurs élèves pour les équipes représentatives du pays. Les succès de nos gymnastes aux J.O. de Montréal constituent un exemple frappant.

Dans l'ouvrage présent, l'auteur essaie d'apporter une modeste contribution à l'amélioration du fonctionnement des classes I—IV avec profil de gymnastique sportive —garçons, par la formulation des conclusions et des propositions basées sur l'activité pratique déroulée avec caractère d'expérience à l'Ecole générale no. 11 Baia Mare, à partir de l'année scolaire 1974—75 et continuant avec 1975—1976.

V. LANCZ : Contributions to the Improvement of Sports and Gymnastics Activities in the Ist—IVth Forms (Boys) by Optimizing Selection and Organization

There are a number of documents that point out the concern of the managerial system in sports with widening, improving and developing selection in sports.

All the children in Romania go to school ; it devolve upon schools to shape the multilateral personality of schoolchildren. Measures have been taken to develop the sporting capacities of the youth and for the purpose, an additional number of sporting schools have been organized attached to sporting associations and clubs, real training centres for future champions. They have already provided many first-rank sportmen and have selected and trained numerous school, children for representative team performances. A telling example is the success registered by Romanian gymnasts in the Montreal Olympics.

In this paper the author puts forward suggestions for the improvement of sports and gymnastics activities in the sporting schools (Ist—IVth forms). A number of valuable conclusions are reached based on practical activities and experiments carried out in the No. 11 General School of Baia Mare, in the 1974—1975 and 1975—1976 school year.

BOBUL ROMÂNESC ÎN PERSPECTIVA J.O. DIN 1980

Prof. ION MATEI
Antrenor federal

În actualul sezon, pîrtia de bob din Sinaia va găzdui prima mare competiție internațională organizată la noi în țară : Campionatele europene de seniori pentru bobul de 2 și 4 persoane.

Alegerea Sinaiei nu a fost întîmplătoare : ea răsplătește eforturile pentru construirea noii pîrtii — una dintre cele mai moderne și dificile din lume — și valoarea bobului românesc confirmată de atîtea ori cu ocazia întrecerilor de anvergură.

Practic, bătălia pentru medaliile de la Lake Placid 1980 începe în România, declanșînd un ciclu olimpic mai scurt decît în alte sporturi (trei ierni) și, poate tocmai de aceea, mai greu.

Am considerat util a prezenta în cele ce urmează preocupările pe plan mondial în acest sport și direcțiile de acționare ale bobului nostru în perspectiva afirmării sale depline la Jocurile Olimpice din 1980.

I SITUAȚIA ACTUALĂ A BOBULUI PE PLAN MONDIAL

Raportul de forțe

Punctul de referință îl oferă atît ultima ediție a J.O. de la Innsbruck '76 — fără îndoială un moment de cotitură în istoria acestui sport —, cît și suita marilor competiții care au precedat-o, găzduite pe pîrtii, după părerea tuturor specialiștilor, mult mai grele decît cea de la Igls.

Ascensiunea spectaculoasă a reprezentanților R.D.G. (începută cu anul 1975), medaliați cu aur la ambele probe la ultima ediție a J.O., îi situează în primul eșalon, din care mai fac parte R.F.G., Elveția și Austria, țări cu o puternică tradiție, care dispun de un rezervor inepuizabil de talente, ceea ce le permite selecționarea unor piloți și echipaje de prim rang, la care se adaugă existența unei baze materiale superioare, care favorizează efectuarea unei pregătiri mai îndelungate, precum și calitatea materialelor de concurs, rodul unor continue studii și cercetări.

Saltul valoric înregistrat de R.D.G. are la bază o riguroasă organizare, o selecție efectuată pe criterii exclusiv științifice și un rulaj impresionant pe pîrtia artificială de la Oberhoff.

În eșalonul 2 figurează Italia, România, Franța, Suedia. Cu toate că Italia marchează încă de la Sapporo o slăbire a potențialului, datorat în parte conservatorismului în menținerea unor piloți, valorile de care dispune și mai ales suportul material (ei fiind furnizorii celor mai perfecționate boburi) o situează foarte aproape de primul eșalon.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1976, pag. 16

Echipajele românești protagoniste ale tuturor marilor competiții se află, după Sapporo, în plin proces de remaniere. Locul 8 ocupat la bobul de 4 la Innsbruck, cu un echipaj tînăr aflat la prima participare la o competiție de amploare, probează capacitatea de a reveni pe primul plan al întrecerilor. Condițiile materiale nou create (pîrtia de la Sinaia care va fi în curînd complet îngheţată artificial), preocupările actuale pentru selecţie şi reorganizarea secţiilor sprijină afirmaţia de mai sus.

Echipajele S.U.A., Canadei, Angliei, Cehoslovaciei, Japoniei formează eşalonul 3. Din 1959 bobul american bate pasul pe loc. Nu este exclus însă, ca evoluînd acasă, valoarea sa să redevină redutabilă. Nu trebuie ignoraţi nici canadienii (la doi paşi de pîrtia olimpică), ale căror eforturi de redresare sînt considerabile.

Trebuie subliniat că la J.O. din 1980, datorită procesului de schimbare a generaţiilor şi preocupărilor cît mai susţinute pe toate planurile pentru perfecţionare, să se producă mutaţii importante şi un echilibru valoric mai pronunţat, ceea ce sporeşte gradul de dificultate al întrecerii olimpice.

II PÎRTIA OLIMPICĂ

Întrecerile de bob 2 şi 4 persoane vor fi găzduite de pîrtia de la Lake Placid — S.U.A., una din marile „clasice" ale lumii. Pe ea s-au organizat în ultimii ani competiţii de amploare, la startul cărora au fost prezenţi şi sportivii români (vicecampioni ai lumii în 1969 la bob 2 persoane : Panţuru Ion — Focşeneanu Dumitru).

Pîrtia de concurs, considerată foarte dificilă şi complexă, are o lungime de 1 500 m, cu 16 viraje, dintre care cele mai importante sînt : Cliffside, Shady, Zigzag. Ea îmbină calităţile de mare viteză cu înaltul grad de tehnicitate, ceea ce avantajează, desigur, pe cel mai complet pilot şi mai sudat echipaj.

Pentru a face faţă noilor cerinţe, pîrtia a suferit modificări şi îmbunătăţiri (îngheţare artificială, corectarea startului şi a liniilor drepte, mantinele din plastic, reprofilarea unor viraje, instalaţia pentru nocturnă etc.). Aceasta impune recunoaşterea din timp a traseului, studiul amănunţit al tuturor condiţiilor de concurs şi participarea la unele întreceri preolimpice, la faţa locului. Menţionăm că nici unul dintre sportivii noştri angajaţi în pregătirea olimpică nu a concurat pe această pîrtie. Se impune, de asemenea, **reproducerea** în ţară a startului pîrtiei olimpice pentru efectuarea din timp a pregătirilor.

Marile competiţii ale ciclului olimpic (C.E., C.M.) vor fi găzduite tot de pîrtii grele ca St. Moritz, Cervinia, Sinaia, Sapporo, subliniind dominanta înaltului grad de complexitate la care vor fi supuşi competitorii şi importanţa selecţionării unor sportivi cu o formaţie multilaterală, cu o mare capacitate de adaptare şi experienţă de concurs.

III MODELUL BOBERULUI 1976

Gabaritul şi ţinuta atletică — obiecitve majore ale selecţiei

Acest deziderat este acceptat de către toţi specialiştii, ca o condiţie sine qua non a marii performanţe.

Din analiza celor mai bune echipaje din lume, reiese că pilotul trebuie să aibă o greutate de minimum 74 kg pentru o talie de 1,76 m, sub rezerva că această greutate reprezintă exclusiv „putere". Împingătorii trebuie să se înscrie pe următoarele coordonate : minimum 80—85 kg pentru o talie de 1,80—1,85 m.

În această direcţie, trebuie să subliniem orientarea nouă în selecţionarea piloţilor din rîndul atleţilor. Dublul campion olimpic Meinhard Nehmer (R.D.G.) măsoară 1,82 m şi cîntărete 87 kg. El a practicat atletismul de performanţă, aruncînd suliţa la 81,50 m.

În selecţionarea împingătorilor tendinţa generală este recrutarea lor din rîndul atleţilor sau al unor sportivi multilaterali cu un bagaj motric deosebit. Eddy Hubacher (Elveţia) — talia 2,01 m — 104 kg, 10,9 s pe 100 m ; Willy Holdorf (R.F.G.), campion olimpic la decatlon, Bernhard Germeshauser (R.D.G.), dublu campion olimpic la bob, fost atlet şi el, decatlonist de 7534 puncte, românii Gheorghe Lixandru — decatlonist, campion naţional, Paul Neagu — maestru al sportului la haltere, Viorel Munteanu — atlet aruncător de suliţă, 72 m. Sandu Mitrofan — atlet, 10,4 pe 100 m, ş.a.

Calități motrice

	Pilot	Împingători
Viteză 30m plat, start de sus	4,2	4,1
Viteză 60m plat, start de sus	7,4	7,2
Tracțiuni în brațe, nr. în 30 sec.	-	25
Flotări brațe, nr. în 30 sec.	32	-
Genuflexiuni, nr. în 30 sec.	35	35
Forță abdomen, nr. ridicări trunchi în 30 sec.	28	28
Start cu bobul, încărcătură suplimentară 70 kg.	6,3	6,1
Start cu bobul pe gheață 30 m echipaj 2 persoane	5,25	
Start cu bobul pe gheață 30 m echipaj 4 persoane	5,20	

Calități tehnico-tactice

Să coboare o pîrtie de 1 200 m la bob 2 pers. sub 56,30 s.
Să coboare o pîrtie de 1 200 m la bob 4 pers. sub 54,80 s.

Calități psihice

Profil psihologic echilibrat, mare putere de concentrare și reacție, spontaneitate în gîndire și acțiune, reflexe prompte, dîrzenie și hotărîre, supleță în adaptarea la situațiile neprevăzute care apar în timpul cursei, recuperare rapidă între manșe.

Ca o concluzie la acest capitol, modelul boberului 1976 este un sportiv la care echilibrul psiho-fizic și tehnic se situează la parametri înalți.

Vîrsta optimă

Analiza rezultatelor obținute în decursul timpului de marii campioni relevă că, pentru piloți, anii 30—36 sînt cei mai propice marilor performanțe. Pentru împingători — vîrsta de 22—30 de ani.

IV MODELUL PREGĂTIRII

Noutăți în metodica pregătirii

a) Testarea și investigarea multilaterală a sportivilor (îndeosebi nivelul capacității psihice pentru piloți) : capacitatea de concentrare și distribuire a

atenției ; capacitatea de rezistență la încordarea nervoasă ; starea de funcționalitate psiho-senzorială ; starea de vivacitate sau de oboseală psihică ; viteza de execuție în condiții de precizie a activității ; particularitățile activității labirintico-vestibulare ; test de memorie.

b) Orientarea multilaterală și intensivă a pregătirii.

Este concepută ca un tot, înglobînd deopotrivă preocuparea pentru perfecționarea continuă a calităților motrice de bază și specifice (îndeosebi viteza de reacție, forța-viteza, îndemînarea specifică), a capacității psihice (concentrarea, rezistența nervoasă, decizia rapidă etc.), cu măiestria în pilotaj.

Deoarece sezonul competițional de bob este scurt, sportivii abordînd direct marile competiții, cheia succesului rezidă în energia și echilibrul psiho-fizic menținut intact pe durata solicitărilor atît de dure și complexe ale competiției. Pentru aceasta este necesară obișnuirea cu marile solicitări (sporirea volumului, intensității și gradului de complexitate în antrenamente, mărirea numărului de coborîri cu ambele boburi pe pîrtii cît mai diferite — 4—500 coborîri pe an).

c) Obiectivizare, individualizare strictă în antrenamente.

Lungirea stadiului de pregătire specifică încă din perioada de lucru pe uscat (perfecționarea starturilor, stimularea deprinderilor de pilotaj, perfecționarea orientării spațiale a corpului etc.). Se folosește lucrul cu bobul, cartingul, automobilul, motocicleta, aviația acrobatică etc.

d) Menținerea pregătirii fizice generale pe toată durata anului, inclusiv în perioada competională.

Stagii scurte intensive de pregătire pe uscat, terminate cu controale tehnice.

Pregătire tehnico-tactică strict controlată (înregistrarea pe bază de diagrame a startului, filmarea evoluției boburilor în porțiunile cheie ale pîrtiei, urmărirea coborîrilor la magnetoscop etc.

Startul, element de bază — pilotarea bobului, însă, esențială. Este adevărat că o viteză mare imprimată bobului, încă din start, poate sta la baza succesului, dar, în același timp, el nu trebuie să ajungă agitat în prima porțiune a traseului, iar pilotul să nu fie obosit. Iată pentru ce este necesară o pregătire intensivă care să permită sportivilor să depună un efort maxim, fără consum prea mare de energie, și o recuperare foarte rapidă imediat după urcarea în bob. Numai în aceste condiții, pilotul poate da maximum de randament. Subliniem un singur aspect : din analiza timpilor înregistrați de către primele două echipaje de bob 4 persoane, clasate la J. O. de la Insbruck la prima și a doua manșă (start, primul și al 2-lea intertempo și timpul final), rezultă că deși echipajul Elveției a înregistrat cei mai buni timpi la start (6,18—5,19 față de 5,21—5,24 obținuți de reprezentanții R.D.G.), pilotajul acestui bob a fost decisiv, înclinînd balanța în favoarea sa.

RDG 1	5,21	22,17	34,58	54,53	1
	5,24	22,29	34,73	54,64	1
Elveția 1	5,18	22,19	34,74	54,96	2
	5,19	22,22	34,71	54,81	2

În mometul în care pilotul elvețian nu a mai greșit la manșele 3 și 4, la care s-a adăugat și un start excepțional, se clasează pe locul I (în cadrul celor două manșe).

Greșelile de pilotaj din primele două manșe privează echipajul elvețian de titlul olimpic. Timp total : R.D.G. 3:40,43 ; Elveția 3:40,89.

Aspectul prezentat relevă necesitatea imperioasă a creșterii numărului de coborîri pe pîrtii diferite, singura în măsură să asigure măiestria în pilotare.

RDG 1	5,31	22,62	35,25	55,51	2
	5,38	22,88	35,55	55,85	2
Elveția 1	5,19	22,38	35,02	55,28	1
	5,23	22,64	35,37	55,84	1

Noutăți de ordin material cu implicații tehnice

— Boburile de construcție joasă, cu articulații mobile, cu carenă aerodinamică.
— Forma și adaptarea împingătoarelor în funcție de gabaritul sportivilor.
— Forma și compoziția patinelor din aliaje superioare, adaptate temperaturii gheții.
— Echipamentul de concurs al sportivilor (combinezoane, căști, încălțăminte etc.).

Elemente esențiale de limită și progres

Progres : — pregătire intensivă sub toate aspectele ;
— evoluție timpurie pe pîrtii artificiale ;
— creșterea măiestriei în pilotaj (400—500 de coborîri pe an, pe pîrtii diferite) ;
— potențial uman valoros și omogen ;
— material de optimă calitate, la curent cu toate inovațiile care apar.
Limită : — selecția sportivilor ;
— nivelul pregătirii ;
— materialul de concurs ;
— calendarul competițional.

V. **PROGNOZA 1980**

1. Modelul sportivului

Gabarit	Pilotul	Talie 1,75-1,80 m	Greutate 80-85 kg
	Împingătorii	Talie 1,80-1,85 m	Greutate 80-90 kg

Calități motrice	Piloți	Împingători
Viteză 30 m plat	3,9-4,00	4,00-4,10
Start cu bobul 30 m uscat cu o încărcătură de 70 kg	6,100	5,900-6,00
Start cu bobul pe gheață 30 m echipaj de 2 persoane	5,10	
Start cu bobul pe gheață 30 m echipaj de 4 persoane	5,15	

Calităţi tehnico-tactice :

— să coboare o pîrtie de 1 200 m la bob 2 pers. sub 55 sec.
— să coboare o pîrtie de 1 200 m la bob 4 pers. sub 54,50 sec.
Notă : timpii variază în funcţie de profilul noii pîrtii olimpice.

Calităţi psihice : profil psihologic echilibrat, parametri înalţi ai proceselor psihice şi intelectuale, recuperare rapidă între manşe, rezistenţă mare la încordări superioare, măiestrie în pilotaj.

Vîrsta optimă :

— piloţii : 30—36 de ani (nu sînt excluse excepţiile : 38—40 de ani) ;
— împingătorii : 22—30 de ani.

(Consider că, în general, nivelul vîrstei va scădea datorită abordării timpurii a învăţării pilotajului, numărului sporit de coborîri, numărului crescut de competiţii şi mijloacelor complimentare folosite în pregătire, creşterii gradului de securitate pe noile pîrtii artificiale construite etc.).

2. **Modelul pregătirii**

Selecţia şi criteriile sale :

— să corespundă parametrilor de vîrstă, gabarit, calităţi motrice, psihologice, tehnico-tactice ;
— să îndeplinească normele de control stabilite anual (individual) şi baremurile intermediare de performanţă ;

PROBA	NORMA							
	1977		1978		1979		1980	
	Pilot	Împingători	Pilot	Împingători	Pilot	Împingători	Pilot	Împingători
Viteză 30 m plat	4,2	4,1	4,1	4,1	4,0	4,1	3,9	4,0
Viteză 60 m plat	7,4	7,2	7,3	7,1	7,2	7,0	7,2	7,0
Tracţiuni braţe 30 sec.	-	25	-	28	-	30	-	30
Genuflexiuni 30 sec.	35	35	36	36	37	37	38	38
Abdomen ridicări de trunchi 30 sec.	28	28	29	29	30	30	32	32
Start cu bobul încărcătură 70 kg	6,3	6,1	6,2	6,1	6,1	6,0	6,1	5,9
Start cu bobul de 2 persoane gheaţă 30 m	5,25		5,20		5,15		5,10	
Start cu bobul de 4 persoane gheaţă 30 m	5,20		5,18		5,16		5,15	
Coborîre bob 2 persoane 1200 m	58		57		56		55	
Coborîre bob 4 persoane 1200 m	56,50		56,10		55,10		54,50	

— să aibă o curbă ascendentă a performanțelor ;
— baremuri intermediare de performanță 1977/1980 — în primele 6 locuri la CE de seniori și tineret, CM.

Volumul total de muncă :

— pregătirea fizică generală și specifică	35% ;
— pregătirea tehnico-tactică	50% ;
— pregătirea psihologică	10% ;
— pregătirea teoretică și activități politico-educative	5%.

Numărul de antrenamente săptămînal și numărul de ore anual :

— în perioada de uscat : 6 antrenamente × 4 ore = 24 ore ;
— în perioada de gheață : 6 antrenamente × 4 ore = 24 ore ;
— în perioada de competiții : 6 antrenamente × 4 ore = 24 ore.

Total număr de ore anual = 1 153.

Raporturile între tipurile de efort :

	pilot	împingători
viteză de reacție	30%	40%
forță-viteză	20%	40%
îndemînare specifică	20%	10%
rezistență nervoasă	30%	10%

Atingerea formei sportive

1976/77 : — pentru seniori, două vîrfuri de formă — C.E. și C.M.
— pentru tineret un vîrf de formă — C.E.
1977/78 : — pentru seniori două vîrfuri de formă — C.E. și C.M.
— pentru tineret un vîrf de formă C.E.
1978/79 : — pentru seniori un vîrf de formă C.M.
— pentru tineret un vîrf de formă C.E.
1980 : — un vîrf de formă — J.O.

Forme de pregătire

1977		1978		1979		1980
Centralizată — club		Centralizată — club		Centralizată — club		Centralizată — club
50%	50%	60%	40%	70%	30%	100%

Periodizarea pregătirii

Anual, stagii scurte de 10—15 zile de pregătire centralizată în perioada de lucru pe uscat (lunar), iar pe zăpadă, în funcție de competițiile mai importante, stagii terminate cu controale tehnice.

Etape distincte în pregătirea pe gheață

Etapa de acomodare și rulaj ; etapa de acumulare și cristalizare ; etapa pentru dezvoltarea vitezei și preciziei și etapa pentru dezvoltarea vitezei maxime — atingerea formei maxime. Durata acestor etape este în funcție de darea în folosință a pîrtiilor și de numărul de coborîri stabilit de organizatorii diferitelor concursuri.

Mijloace de pregătire

Pe uscat : alergări de viteză pe distanțe variind între 15—100 m ;starturi la semnal din diferite poziții ; alergări în teren variat ; starturi cu împingerea tăvălugului, înhămat (tracțiuni cu opoziția partenerului) ; împingerea bobului cu rotile ; alergări cu mîinile blocate (poziția specifică de împingere) ; exerciții cu

îngreuieri (partener, haltere, hantele, extensoare) ; sărituri ; acrobatică ; exerciții de îndemînare și suplețe din poziția șezînd ; jocuri sportive ; exerciții pentru perfecționarea tehnicii împingerii bobului (pe uscat cu bobul cu rotile, alergări pe gheața patinoarului sau împingeri cu bobul) ; motociclism, carting, aviație.

Pe gheață : alergări pe distanțe scurte ; starturi la semnal ; cros ; exerciții cu îngreuieri ușoare, starturi cu bobul de 2 și 4 persoane ; exersare intrări-ieșiri din viraje, parcurgeri integrale ale pîrtiei, la diferite intensități.

Metode de pregătire

Pe uscat : antrenament cu repetări, circuit-training, power-training. contracții izometrice combinate cu contracții izotonice.

Pe gheață : antrenament cu repetări, circuit-training.

Mijloace de refacere

Odihnă activă, preparare psiho-somatică, metodele relaxării, băi—saună.

Controlul pregătirii

Investigarea multilaterală la patru luni. Controlul calităților motrice la sfîrșitul fiecărei etape de lucru. Pe gheață, verificarea potențialului de start pe cicluri de antrenament. Evoluția pe gheață și selecția cu ocazia concursurilor stabilite.

3. **Modelul competițional**

1. Prospectarea necesarului de competiții

1977			1978			1979			1980		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
5	3	2	5	3	2	5	3	2	2	2	1

A = competiții interne ; B = competiții internaționale de verificare ; C = competiții oficiale (C.E., C.M., J.O.).

Total concursuri pe patru ani : interne = 14 (30 de probe), internaționale = 16 (30 de probe).

Participarea anuală la trei concursuri de verificare pe pîrtiile Oberhoff, Königsee, Igls și la cel puțin două concursuri pe pîrtiile mai dificile, ca St. Moritz, Cervinia, Lake Placid.

2. Caracteristica fiecărui an legat de competiția de bază :

1967/77 — acumulări, verificarea potențialului real al efectivului actual de piloți ; selecționare împingători și noi piloți ; verificarea unor formule de echpaj 2 și 4 persoane ; obținerea de rezultate în primele locuri la C.E. de seniori și tineret.

1977/78 — acumulări, rodaj, verificarea în condiții mai grele a echipajelor ; rezultate în primele locuri la C.E. și C.M.

1978/79 — verificarea în condiții de maximă dificultate a echipajelor ; selecționarea definitivă a piloților și echipajelor, evoluție în cadrul concursului preolimpic și obținerea de rezultate în primele locuri.

1980 — participarea la J.O. și obținerea de rezultate conform obicetivelor stabilite.

VI — ACȚIUNI ȘI MĂSURI SPECIALE

Pe plan organizatoric :

— consolidarea organizatorică a secțiilor existente (efective de sportivi, antrenori, bugete, baza materială) ;

— obligativitatea tuturor secțiilor de bob de a include în efective sportivi la categoria începători, tineri avansați, seniori consacrați ;

— județe prevăzute în planul de dezvoltare olimpică cu sarcini prioritare pentru bob : Prahova, Brașov ;

— organizarea Centrului național de pregătire a tinerilor în bob, care va funcționa pe lîngă pîrtia de bob din Sinaia.

Pe plan uman :

— întreprinderea unei largi acțiuni de depistare și recrutare a unor sportivi bine dotați pentru bob : pentru categoria pilot vor fi atrași sportivi activi din secțiile existente auto-moto, carting, centre de parașutism și aviație, schiori de performanță, împingători din rîndul consacraților ; pentru categoria împingători vor fi atrași sportivi cu o formație multilaterală, mai ales în rîndul atleților ;

— asigurarea unui regim de viață și pregătire corespunzător ;

— angrenarea sportivilor pe timpul verii într-o formă competițională (concursuri de împins bobul pe uscat, deschise echipajelor de 2 și 4 persoane, concursuri de moto-cros, viteză pe circuit, curse de coastă, automobilism) ;

— angrenarea începătorilor și tinerilor boberi pe timpul sezonului de iarnă într-un sistem de competiții care să le permită acumulări certe și evoluții în maximum de securitate, astfel :

— categorii distincte : începători — avansați — consacrați ;

— stagiu în primele două categorii — doi ani ;

— trecerea de la o categorie la alta se face pe baza rezultatelor și a siguranței în timpul coborîrilor ;

— elementele foarte dotate pot trece de la o categorie la alta mai rapid, numai cu aprobarea Colegiului central de antrenori ;

— organizarea unui curs de formare de instructori și reciclarea anuală a tehnicienilor ;

— lărgirea contactelor de informare a specialiștilor noștri cu alți tehnicieni din străinătate ;

— editarea unor materiale necesare pregătirii sportivilor și antrenorilor ;

— folosirea mijloacelor audio-vizuale în pregătirea sportivilor.

Pe plan material :

— terminarea lucrărilor la pîrtia de bob din Sinaia și a dotărilor aferente ;

— construirea de boburi pentru necesarul secțiilor ;

— testarea, la un institut de cercetări, a unor aliaje superioare pentru patine și confecționarea lor în țară, precum și a formei aerodinamice a carenei ;

— verificare din timp a întregului material de concurs.

I. MATEI : Le bob roumain dans la perspective des J.O. 1980

Les futurs Jeux Olympiques d'hiver auront lieu à Lake Placid, en 1980. Les sportifs roumains se trouvent pratiquement devant un cycle olympique plus court que pour d'autres sports (trois hivers), et, pour cette raison, d'autant plus difficile.

Le point de référence est constitué tant par les derniers J.O. d'Innsbruck 1976, que par la suite des grandes compétitions qui les ont précédés, avec des pistes beaucoup plus difficiles que celle d'Igls, selon l'opinion de la plupart des spécialistes.

L'ascension spectaculaire des représentants de la R. D. Allemande, médailles d'or aux deux épreuves aux dernier J.O., les situe dans le premier échelon, a côté de la R. F. d'Allemagne, la Suisse et l'Autriche, pays de puissante tradition, avec des pilotes et des équipages de première classe, auxquels s'ajoute également l'existence d'une base matérielle supérieure. Dans le second échelon figurent l'Italie, la Roumanie, la France, la Suède. Les équipages roumains, protagonistes de toutes les grandes compétitions, se trouvent en plein processus de remaniement. Les nouvelles conditions matérielles créées (la piste de Sinaia), les préoccupations actuelles pour la sélection et la réorganisation des sections, constituent une aide concrète pour la marche du bob roumain vers une nouvelle affirmation. A ce but il est nécessaire que la sélection et la préparation aient

comme point de départ un modèle du bobeur. L'auteur de l'article s'occupe largement de ce modèle, commençant par le gabarit, les qualités physiques, le plan de préparation, la base matérielle, etc.

I. MATEI : Looking Ahead at Bod-sleigh and the 1980 Olympics

The 1980 winter Olympics will take place at Lake Placid, and as the period is shorter the Romanians are already trying to overcome any difficulty.

The author's reference point is the last display of the Olympics (Innsbrucks — 1976) also taking account of the competitions preceding the games, as the tracks were considered to be more difficult than those at Igls.

The author emphasizes the spectacular results scored by the German Democratic Republic, the winner of the gold medal for both events of the Innsbruck Olympics. The first winners also included the Federal Republic of Germany, Austria and Switzerland boasting relevant facilities and looking behind on long-standing traditions. Next to them came Italy, Romania, France and Sweden. The Romanian team are in full swing of changes : new conditions have been created for them — a new track at Sinaia, a greater concern with selection and organization. It is certain that Romanian bob-sleighing will take advantage of the conditions created. The author emphasizes the importance of a model and he describes at length the required motive and physical qualities, training programmes, as well as the respective facilities and amenities.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini, pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducere* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultate* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate, în mod obligatoriu, de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

SEMNIFICAŢIA REFLEXULUI CLINO-ORTOSTATIC ÎN EFORTUL FIZIC

Ing. drd. ADRIAN GAGEA
Prof. dr. ANDREI DEMETER
I. E. F. S.

E bine cunoscut faptul că efortul fizic modifică ritmul cardiac.

L. MERKLEN (4) se exprimă astfel privitor la condiţionarea accelerării cardiace indusă de activitatea musculară voluntară :

„Precocitatea apariţiei accelerării iniţiale face puţin verosimilă intervenţia unor factori determinanţi transmişi pe cale umorală. Pare, de asemenea, dificil a reţine ideea unui rol eventual al excitaţiilor nervoase cu punct de plecare periferic ; acceleraţia iniţială pare a fi datorită unei corelaţii intercentrale între centrii psiho-motori corticali şi centrii nervilor extracardiaci."

După cunoştinţa noastră, reflexul clino-ortostatic în legătură cu efortul fizic este puţin studiat. M. BOIGEY (1) se referă la reflexul clino-ortostatic, ca modalitate tehnică de constatare a efectului de accelerare cardiacă.

A. PARTHENIU (4, 5) elaborează o tehnică originală constînd în înregistrarea unei derivaţii EKG ca semnal al frecvenţei cardiace şi analizează dinamica reflexului prin secvenţe de cîte 5 secunde, în scopul caracterizării echilibrului fazic simpato-vagal. Acelaşi autor în altă lucrare (6) studiază reflexul clino-ortostatic în legătură şi cu alte fenomene electrofiziologice încercînd o cuantificare a reflexului pe baza unor elemente convenţionale.

Noi folosim aceleaşi intervale de analiză dinamică a reflexului, adică de cîte 5 secunde. Astfel, se pot determina experimental indirect proprietăţile dinamice ale sistemului cardiovascular care din punct de vedere cibernetic este un sistem de reglare (urmărire) automată.

Din acelaşi punct de vedere cibernetic se poate accepta faptul că atunci cînd subiectul trece din clinostatism stabilizat în ortostatism, asupra sistemului de reglare nervos cardiac se aplică un excitant elementar în formă de **treaptă unitară**, iar dinamica frecvenţei cardiace în cadrul reflexului clino-ortostatic devine răspunsul tranzitoriu al sistemului cardiovascular la acest excitant.

Referitor da semnalul de intrare, înainte de ridicare (momentul t_0) prin natura situaţiei de repaus uman, acesta poate fi considerat nul.

În ortostatism, ca situaţie de efort minimal **perfect reproductibil**, acelaşi semnal de intrare are valoarea convenţională 1. În mod practic, trecerea din clino- în ortostatism se face în 3—5 secunde, ceea ce conferă caracterul neinstantaneu al semnalului de intrare (fig. 1, a).

Adaptarea organismului la noua situaţie implică modificarea rapidă a frecvenţei cardiace, în special pe seama sistemelor retroactive (simpatice) de sesizare a variaţiilor de presiune intravasculară prin diverşi intermediari, cu acţiune finală pe sistemul excito-conductor al inimii.

Experimentele noastre pe 540 de subiecţi (sportivi, copii şi martori sănătoşi clinic) dovedesc că procesul tranzitoriu poate fi considerat cu foarte bună aproximaţie un proces de suprareglare (după forma funcţiei indiciale ; fig. 1, b), iar sistemul de reglare cardiac poate fi tratat ca un sistem static (cu autoechilibrare).

Aşadar, cu o întîrziere inerentă a sistemelor reale de reglare automată, frecvenţa cardiacă tinde să urmărească forma semnalului de intrare, probabil pe baza intrării în acţiune a kemoreceptorilor care evidenţiază modificările de presiune ale centrilor vasomotori şi sinusului carotidian.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1976, pag. 26

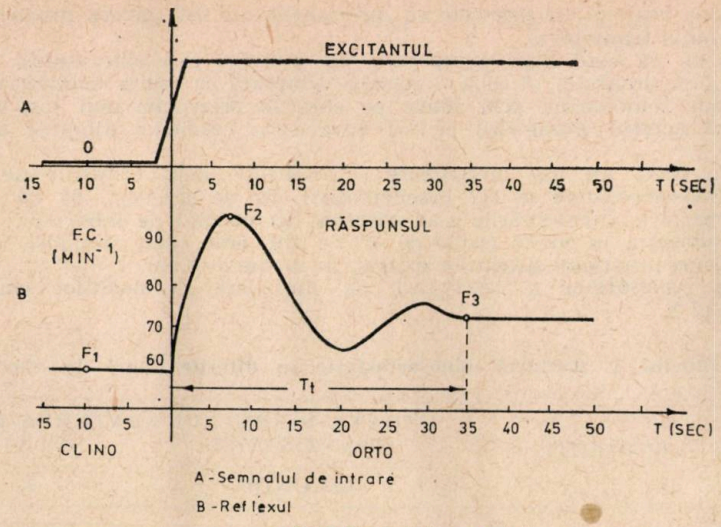


Fig. 1 Reflexul clino-ortostatic

Variația în timp a funcției cardiace în cadrul reflexului clino-ortostatic este o funcție indicială a cărei ecuație diferențială de grad superior are coeficienți ce se pot determina grafic, dar aceasta nu prezintă interes major.

După părerea noastră, din graficul funcției indiciale **prezintă interes**, pentru caracterizarea proprietăților dinamice ale sistemului cardiovascular, determinarea a numai următorilor prarametri :

1. **Abaterea dinamică** relativă (k), care reprezintă variația frecvenței cardiace la trecerea din starea permanentă inițială (clino) în starea permanentă finală (orto), raportată la valoarea inițială a frecvenței cardiace :

$$k = \frac{F_3 - F_1}{F_1}$$

unde : F_1 este frecvența cardiacă în clino,

F_3 este frecvența cardiacă în orto.

Acest parametru este folosit destul de des în interpretarea empirică, mai ales în comparație cu situațiile patologice.

O formă mai aproape de realitate, care surprinde și maximul reacției simpatice în dinamica reflexului (fiind cazul unei suprareglări intermediare*) se prezintă astfel :

$$k = \frac{F_2 - F_1}{F_3}$$

unde F_1 este frecvența cardiacă în clino stabilizat

F_2 este frecvența cardiacă maximală în primele momente ale ortostatismului **

F_3 este frecvența cardiacă în orto stabilizat.

2. **Durata regimului tranzitoriu** (T_t) care reprezintă intervalul de timp în care frecvența cardiacă se stabilizează pentru ortostatism.

---

* Durata intermediară între proces aperiodic limită și proces cu suprafață pătratică a abaterii.

** Echivalentul abaterii dinamice maxime și în legătură cu suprareglarea.

Calitatea reglării în sistemele cu autoechilibrare este invers proporțională cu durata regimului tranzitoriu.

Cu toate că este logic ca sportivi (și indivizii care sînt supuși variațiilor rapide de efort dinamic) să aibă o reglare adaptată cu regim tranzitoriu cît mai scurt, noi am demonstrat, prin datele pe care le prezentăm mai jos, importanța caracterizării acestui parametru pentru aprecierea regimului dinamic al funcției cardiace.

Pe un EKG au fost înregistrate și analizate, după criteriile de mai sus, reflexele clino-ortostatice la 112 baschetbaliști, 81 de sprinteri, 63 de aruncători și 284 de martori. Înregistrările s-au efectuat în condiții de laborator, fără efort fizic. Toți subiecții, în vîrstă medie de 22 de ani, erau clinic sănătoși, iar cei din primele 3 grupe practicau sistematic sportul, în medie de 6 ani.

Media rezultatelor și intervalele de încredere ale mediilor sînt prezentate în tabelul 1.

Tabelul 1. Reflexul clino-ortostatic în diferite tipuri de efort

Nr.	SUBIECȚI	DURATA REGIMULUI TRANZISTORIU	ABATEREA DINANICĂ RELATIVĂ
		SECUNDE	k
112	Baschetbaliști	23±1.80	0.478±0.190
81	Sprinteri și săritori	23±1.75	0.472±0.150
63	Aruncători	29±0.59	0.378±0.080
284	Martori (studenți)	30±6.10	0.362±0.210

În fig. 2 sînt reprezentate valorile medii ale abaterii dinamice relative la cele 4 grupe.

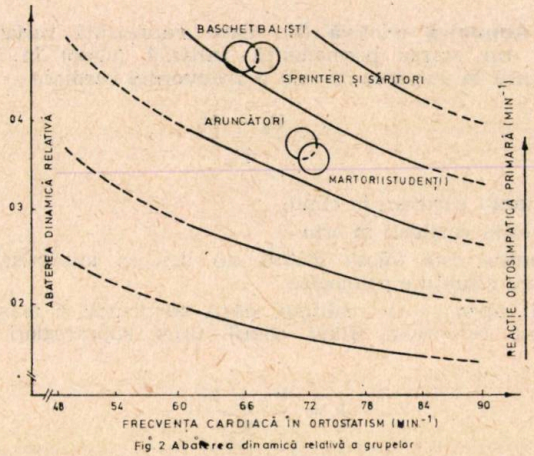


Fig. 2. Abaterea dinamică relativă a grupelor

Concluzii

1. Dacă se admite că frecvența cardiacă în ortostatism de repaus este cuprinsă între 60—84 puls/min. pentru soprtivii clinic sănătoși, rezultă că reacția primară ortosimpatică trebuie să fie cuprinsă între 18—42 puls/min.

2. Odată cu creșterea componentei aerobe a efortului fizic, crește reacția ortosimpatică și se reduce durata regimului tranzitoriu.

3. O valoare prea mare (peste 42 puls/min.) a reacției primare ortosimpatice poate să însemne un regim neeconomic de reglare automată a efortului fizic.

BIBLIOGRAFIE

BOIGEY M. : Le antrenament, Masson, Paris, 1942, pag. 10—12.
DEMETER A., GAGEA A. : A Complex and Practical Method of Appreciating the Chage Degree of Some Physiological Functions During Effort of Physical Education Class in School. Com IIIrd European Congress of Sports Medicine, sept, 1974, Budapesta.
GAGEA A. : Le modele logico-mathematique de la secousse musculaire quasi-liminaire chez l'homme. Kinanthropologie, 3/3, pag. 179—192, Belgique, 1971.
MERKLEN L. : (citat de A. Partheniu în „Elemente analitice ale reflexogramei clino-ortostatice și relații cu anumite aspecte ale neurodinamicii cerebrale", comunicare la U.S.S.M., Soc. Med. Cult. Fiz., 24 noiembrie 1967).
PARTHENIU A., NEACȘU C., JEFLEA C., GAGEA A. : Standard corelativ-integrat de criterii metabolice, endocrine și funcționale nervoase și musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță, rev. Educație fizică și sport nr. 12, pag. 7—12, decembrie 1973.
ULMEANU F., PARTHENIU A., NEACȘU C., MUREȘANU I. : Etude physiologique complexe sur des athlètes. Melicina dello Sport, 10, 1973.

A. GAGEA, A. DEMETER : Signification du réflexe clino-orthostatique dans l'effort physique

La variation en temps de la fonction cardiaque dans le cadre du refléxe clino-orthostatique est une fonction dont l'écuation de degré supérieur a des coefficients qui peuvent être déterminés graphiquement. Selon l'opinion des auteurs, la détermination des suivants paramètres du graphique de la fonction indiciale peut présenter un intérêt pour la caractérisation des propriétés dynamiques du système cardio-vasculaire : 1. L'écart dynamique relatif (k) qui représente la variation de la fréquence cardiaque au passage de l'état permanent final (ortho) rapporté à la valeur initiale de la fréquence cardiaque ; 2. La durée du régime transitoire (T_t) qui représente l'intervalle de temps pendant lequel la fréquence cardiaque se stabilise pour l'orthostatisme.

Tenant compte de ces critères on a enregistrè et analysé sur un électrocardiogramme les refléxes clino-ortostatiques chez 112 basketteurs, 81 sprinters, 63 lanceurs et 284 témoins. Les enregistrements ont été effectués en des conditions de laboratoire, sans effort physique. Tous les sujets, ayant l'âge moyen de 22 ans, étaient en bonne santé cliniquement, et ceux apartenant aux premiers trois groupes pratiquaient systématiquement le sport, depuis 6 ans en moyenne.

La moyenne des résultats et les intervalles de confiance des moyennes, sont présentés dans le tableau no. 1, et la fig. 2 présente les valeurs moyennes, de l'écart dynamique chez les 4 groupes.

A. GAGEA, A. DEMETER : Significance of Clino-Orthostatic Reflex in the Physical Effort

The variations of the heart function during the clinoorthostatic reflex is a high-grade ecuation whose coefficients can be determined graphically. In the opinion of the authors, from the graphic of the function a number of relevant factors stand out which are of great interest in the determination of the following parameters :
1. the relative dynamic diversion (k) standing for the variation of heart frequency at the transition from a permanent ortho state related to the same initial value ; 2. the duration of the transient regime (T_t) accounting for the interval in which the heart frequency gets stable for orthostatism.

According to these criteria, the clino-orthostatic reflexes of 112 basketball players, 81 sprinters, 63 shot putters and 284 reference subjects were recorded on an EKG equipment. The experiment was carried out in the laboratory after physical efforts. All subjects aged 22 were clinically healthy ; those part of the three first groups have practised sports systematically for 6 years on an average.

The means of the results and the integrals of the means are featured in Table 1 ; fig. 2 points to the average values of the dynamic diversion of the four groups under consideration.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

DEMONSTRAŢIILE DE GIMNASTICĂ — UN PROCES INSTRUCTIV-EDUCATIV MULTIDIMENSIONAL

BERTA TÖVISSI
Şef de lucrări I. E. F. S.

Ansamblul de măsuri adoptate de Plenara C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului a impulsionat o largă mişcare novatoare şi pe toate treptele învăţămîntului. În acest document se subliniază că educaţia fizică şi sportul — integrîndu-se organic în ansamblul muncii instructiv-educative — contribuie, pe lîngă menţinerea şi întărirea sănătăţii, la asigurarea unor forme variate şi atractive de recreare a maselor, la creşterea capacităţii de muncă.

Pornind de la această viziune nouă asupra rolului educaţiei înfăţişată şi de Congresul educaţiei politice şi al culturii socialiste, credem că putem vorbi despre demonstraţiile de gimnastică ca factori de educaţie a maselor, de natură să conştientizeze şi să orienteze activitatea elevilor de la o fragedă vîrstă spre scopuri supreme, cum ar fi autodepăşirea, ca o flacără ce nu se stinge şi se păstrează întreaga viaţă. Demonstraţiile de gimnastică organizate la diferite niveluri, dar în special serbările şi concursurile şcolare asigură o bază de masă pentru selecţionarea calitativă a tinerilor înzestraţi.

În acest sens, conform procesului de modernizare a învăţămîntului, privind integrarea acestuia cu cercetarea şi cu producţia, ca o modalitate de concretizare s-a realizat şi colaborarea între cadrele didactice de la catedra de gimnastică a I.E.F.S. şi cea a Şcolii generale nr. 175 din Bucureşti, cu scopul organizării serbării de sfîrşit de an şcolar, exclusiv cu elevii claselor I—III.

În acest fel, s-a alcătuit un program cu opt piese, cu aproape 200 de elevi, cu o durată de 30 de minute, în care s-au prezentat cîntece, dansuri şi ansambluri de gimnastică. În cele ce urmează ne vom ocupa de premisele, modul de alcătuire a unui exerciţiu de gimnastică, executat în ansamblu, alegînd un model complex din acest program.

1. Premisele alcătuirii compunerii

Este cunoscut faptul că mişcările de gimnastică, uneori foarte simple, se pot ridica la nivel de spectacol, dacă sînt executate în faţa unui public, în grup, pe muzică, cu costume colorate şi într-o succesiune care sugerează spectatorilor anumite activităţi şi procese de muncă, fenomene din flora şi fauna mediului înconjurător, anumite idei etc. Se obţine astfel un deosebit caracter instructiv-educativ. Impresia produsă de legarea secvenţelor motrice de muzică, de cîntece, de ritmul şi tempoul acestora se păstrează mult timp în memorie, fapt care ne determină să popularizăm astfel de procedee de învăţare cu mai mult curaj în cadrul lec-

ților, al demonstrațiilor și al concursurilor de educație fizică și sport, încă de la vîrste fragede.

Putem face, în acest sens, unele analogii care pot exista în compunerea schemelor motrice pentru un dans și un exercițiu de ansamblu de gimnastică. Deosebiri esențiale există, de exemplu, în ceea ce privește trăsăturile caracteristice care se referă la executarea acestor scheme motrice.

La dans, ele au calități superioare datorită varietății, dificultății și tehnicii lor de interpretare. La gimnastică, principiul suprem nu este interpretarea, ci practicarea lor cît mai ritmică, în forme individualizate și într-un număr cît mai mare de executanți. Ele se mulează pe nivelul disponibilităților executanților, și nu pe idei, sentimente etc., cum trebuie să le exprime arta dansului.

Asemănări există datorită faptului că atît gimnastica, cît și coregrafia vizează realizarea unor scopuri și sarcini primordiale care se referă la educația fizică, artistică, estetică, politică și socială, utilizînd în execuția lor scheme motrice identice.

La funcția formativă multidimensională contribuie în mod preponderent selecționarea adecvată a mijloacelor, care trebuie să respecte o multitudine de principii, reguli și norme care solicită orientări interdisciplinare elementare în domeniul muzicii, geometriei, tehnicii de execuție a mișcărilor etc.

1. 1. **Reguli privind sincronizarea mișcărilor pe muzică**

În gimnastică, nu are importanță dacă mișcarea este făcută pe muzică sau invers. Un rol deosebit îl au ritmul, tempoul și, în ultimă instanță, desigur, și melodia muzicii alese pentru diferite secvențe motrice. Execuția simultană sau succesivă în mod uniform, dar și cu deosebiri motrice corporale între executanți, evocă, prin armonia, coordonarea și simetria mișcărilor executate în grup, simțiri estetice, ca și dansul. O melodie cîntată într-o strînsă concordanță cu dinamica mișcărilor înseamnă că o melodie înaltă, de exemplu, impune poziții sau mișcări de întindere : în picioare, pe vîrfuri și ridicări de cap, brațe, trunchi sau sărituri etc. Dimpotrivă, o melodie joasă cere executarea unor mișcări de relaxare, treceri prin poziții și mișcări apropiate de sol : culcat, ghemuit, fandat și aplecări de cap, trunchi etc. Tempoul rapid, sincronizat cu mișcarea corporală, înseamnă executarea mai multor secvențe grupate în scheme închegate, care pot avea desene verticale și orizontale, de același gen sau diferite genuri și combinat.

Pauzele, sau tempourile lente, impun mișcări lente, respectiv opriri în diferite poziții estetice și decente. Încadrarea în acest fel a schemelor motrice, respectînd melodia și metrica muzicii (tempoul și timpii măsurilor muzicale), ridică starea emoțională, prin alternarea executării acestora într-o dinamică variată.

Cîntecele cu text care sugerează anumite acțiuni dezvoltă nu numai simțul ritmului, produc nu numai stări emotive, ci asigură și o automatizare superioară a mișcărilor. Cuvintele ritmate ale versurilor cîntate de copii dau satisfacții deosebite, prin asocierea lor cu mișcarea și ale acestora cu sensuri și semnificații multiple.

Dacă la cele de mai sus se mai adaugă și utilizarea unor obiecte, ca : steaguri, eșarfe, bastoane, flori artificiale etc., pot fi evocate și sentimente nobile, ca patriotismul, dragostea pentru natură, cultul muncii etc.

Rolul muzicii în alegerea schemelor motrice corporale executate în grup ridică foarte multe probleme care nu pot fi epuizate în cadrul acestui scurt articol.

Trebuie să mai adăugăm doar că gustul în selecționarea mișcărilor pe muzică sau a muzicii pentru mișcare este o problemă de cultură interdisciplinară vastă. Efectele estetice, care țintesc niveluri superioare în executarea mișcărilor corporale, necesită pe de o parte cunoștințe compoziționale — interpretare din muzică, și pe de altă parte cunoștințe de grupare-executare a schemelor motrice din gimnastică și dans.

1. 2. **Reguli compoziționale respectînd desfășurarea mișcărilor corporale în grup pe teren**

Efectele estetice scontate le obținem într-o demonstrație de gimnastică dacă acțiunile individuale corporale se contopesc într-un anumit grad de dificultate și complexitate în desenul subgrupelor care în mod organic și ierarhic se încadrează în aspectul și conținutul general estetic al întregului. Variantele de mișcări singulare și depla-

DICȚIONAR MOVOGRAFIC

1. **Pas.** a. înainte cu stîngul ; b. înainte cu dreptul ; c. dreapta cu dreptul ; d. stînga cu stîngul ; e. înapoi cu dreptul ; f. înapoi cu stîngul.

2. **Galop** (pas săltare cu lovirea picioarelor și pas). a. dreapta cu dreptul ; b. stînga cu stîngul ; c. înainte cu stîngul ; d. înainte cu dreptul.

3. **Alergare.** a. înainte cu dreptul ; b. înainte cu stîngul.

4. **Bătaie.** a. cu stîngul ; b. cu dreptul ; c. cu ambele.

5. **Tot corpul în zbor, liber.** a. săltare ; b. săritură.

6. **Săritură.** a. „dreaptă" ; b. în extensie ; c. „închisă" ; d. „deschisă" ; e. „fouettée" ; f. „cadette) ; g. „sissonne" înainte ; h. depărtată lateral ; i. balansare.

7. **Pod.** a. cu ajutor ; b. din stînd în stînd.

8. **Cumpănă.** a. înainte pe piciorul drept, stîngul întins înapoi ; b. înainte pe stîngul, dreptul întins înapoi.

9. **Stînd pe mîini.** a. cu ajutor ; b. fără ajutor.

10. **Din stînd, îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, brațele sus.**

11. **Fandat.** a. înainte pe piciorul drept, trunchiul înapoi extins, brațele sus cu o arcuire ; b. idem, cu fandare pe piciorul stîng.

12. **Învîrtiri.** a. întoarcere 180° la dreapta ; b. întoarcere 180° la stînga ; c. piruetă 360° în „arabesque".

13. **Ghemuit cu brațele jos.**

14. **Roată.** a. la dreapta ; b. la stînga ; c. pe mîna dreaptă ; d. pe mîna stîngă.

15. **Răsturnare.** a. lentă înainte ; b. lentă înapoi ; c. roată întoarsă (rondad) ; d. răsturnare înainte (flik-flak) ; e. răsturnare înapoi.

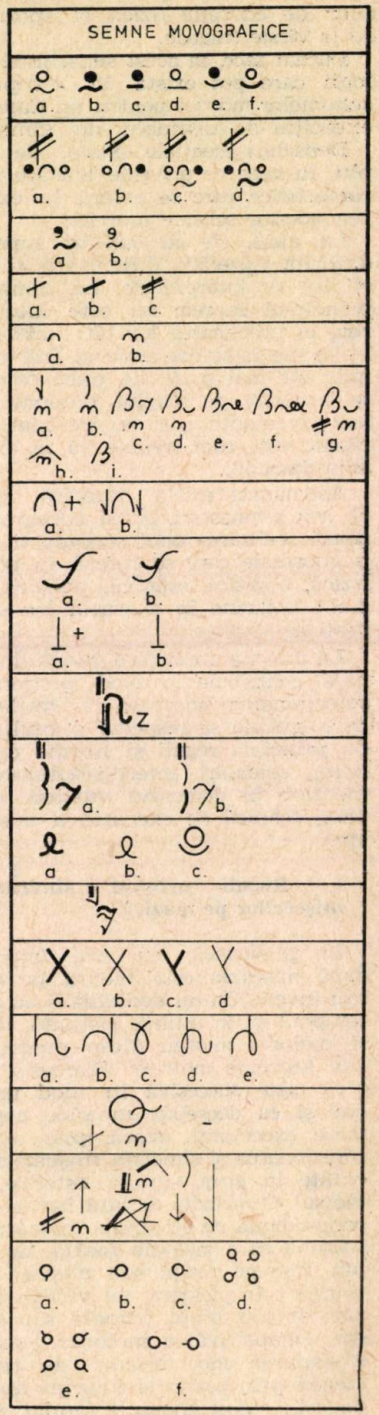
16. **Salt.** a. bătaie pe un picior și salt întins înainte („Danilova").

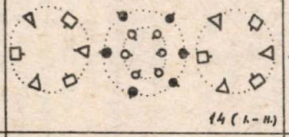
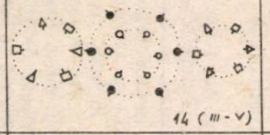
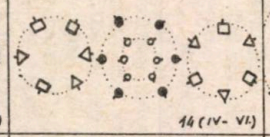
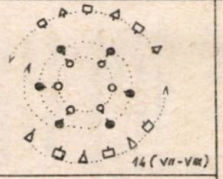
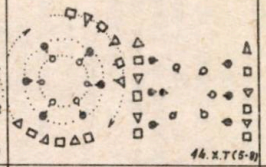
17. **Săritură în depărtat peste capră vie** (depărtat stînd, corpul îndoit înainte, sprijinit pe genunchi).

18. **Executanții văzuți de sus pe teren.** a. cu fața înainte (spre spectatori) ; b. **din latura stîngă** ; c. din latura dreaptă ; d. cu fața spre centru ; e. cu spatele spre centru ; f. față în față.

Tabelul 1.

SEMNE MOVOGRAFICE



Nr.	INDICILE DESCRIERII	DESCRIEREA COMPOZIȚIEI				
1	F_1 □				+ la F_2	+ la F_2
2	F_2 ▽					+ la F_1 + la F_1
3	F_3 ○					
4	B ●					
5	TIMPII (T)	8 (1-2) = 16 T	4 (1-2 3-4 5-6 7-8) = 32	16 (1) + 16 (1) = 32 T	1-2 3-4 5-6 7-8	1-2 3-4 5-6 7-8
6	MĂSURA (M) 2/4	I. - II.	III. - IV. - V. - VI.	VII - VIII IX - X	XI.	XII.
7	TEMPO	ALLEGRO	LENTO	ALLEGRO	LENTO	
8	FIGURI PE TEREN	 14 (I - II.)	 14 (III - V)  14 (IV - VI.)	 14 (VII - VIII)  14. X. T (5-8)	M. XI. T. (1-2)	
9	Nr DE FIGURI	1 - 2	2a. - 2b.	3 4a	4. b.	
10	OBSERVAȚII	F_3 ȘI B. ÎNTRĂ APUCAT DE MÎINI	8 T. CU FAȚA LA CENTRU 8 T. CU SPATELE LA CENTRU F_1 F_2 ȘI F_3 SE APUCĂ DE MÎINI	F_3 ȘI B SÎNT FAȚĂ ÎN FAȚĂ BRAȚELE LATERAL APUCAT DE MÎINI.	LA MĂSURA XII. F_2 ȘI F_1 INVERSEAZĂ ROLURILE. BĂIEȚII REPETĂ MĂSURA XI.	

sările în grup utilizate în acest scop sînt foarte numeroase.

În alegerea celor mai adecvate scheme motrice executate în grup trebuie să domine principiul permanent de respectare a unghiului cel mai favorabil de vizionare a mișcărilor. Pe scenă el va fi așa numitul „unghi văzut din loja principală". La demonstrațiile de gimnastică, la acest unghi principal se mai adaugă și altele secundare. De exemplu, „cumpăna" se vede cel mai bine din „profil". Ea va fi văzută astfel de către toți spectatorii dintr-o formație care o arată din profil din mai multe colțuri și puncte de vizionare. Aceste formații sînt : cercul, diagonala, razele cercului etc.

1. 3. Modul de selecționare a exercițiilor

Exercițiile pentru un ansamblu de gimnastică se pot alege în funcție de temă, de nivelul de pregătire al executanților, de sexul lor și de terenul pe care-l avem la dispoziție.

În cele ce urmează vom analiza modul cum am procedat la compunerea exercițiului pe care l-am pregătit pentru serbarea de sfîrșit de an, cu tema : „Sub bolta copilăriei urcăm încă o treaptă a măiestriei".

Selecționarea elementelor am făcut-o din regulamentul „Cupa Tineretului" pe anul 1976 și din programa școlară, din gimnastica acrobatică (podul de sus, roata, stînd pe mîini etc.) și ritmică (pasul de galop, săritură închisă, deschisă etc.). Nu toți copiii care doreau să participe la serbare au putut executa în același fel elementele de mai sus, astfel încît am fost obligată să formez mai multe grupe de executanți, în funcție de nivelul lor de pregătire, pe de o parte, și de sexul lor, pe de altă parte.

Fetițele și băieții care executau corect și frumos mișcările simple de bază, în descrierea mișcărilor (vezi tabelul 1) singulare au fost codificați cu F_1 B, în ansamblu, cu un pătrat și un cerc plin (vezi figurile 1 a și b). Fiecare F_1 a fost îmbrăcată în costum roșu de gimnastică, iar B în chiloți negri și bluze albe. Acele fetițe care au putut executa unele mișcări neobișnuite simple acrobatice în mod independent, iar elementele mai dificile cu ajutor, figurează în descrierea mișcărilor cu codul F_2, la ansamblu cu un triunghi (fig. 1 subpct. c). Ele au fost îmbrăcate în costume mov de gimnastică. Fetițele care

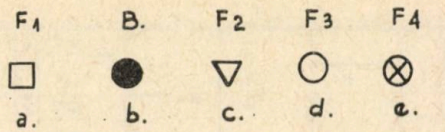


Fig. 1

au putut executa mai multe elemente acrobatice independent, în descriere vor avea codul F_3 și un cerc gol (fig. 1 subpct. d). Ele au fost îmbrăcate în costum negru de gimnastică, iar cele care au avut un nivel superior de pregătire — unele din ele componente ale Clubului sportiv școlar, sînt însemnate cu F_4 și cu un cerc cu un X (fig. 1 subpct. e). Cele care au avut un „duo" au avut tot costume negre ($2\,F_3 = 2\,F_4$), iar cea cu „solo" a avut unul albastru.

Elementele selecționate în finalul demonstrației pot fi urmărite în tabelul 1 — ilustrate și cu semnele movografice, care au fost utilizate ca materiale intuitive pentru învățarea acestor exerciții.

1. 4. Modul de alegere a formațiilor de lucru

Figurile descrise în timpul deplasărilor cu mișcări simple (mers, pași de dans, alergare, sărituri), într-o realizare simetrică sau asimetrică, prin grupări și regrupări repetate, trebuia să fie calculate dinainte ca o continuitate și discontinuitate a imaginilor și iluziilor estetice de perspectivă care decurg din executarea combinată a liniilor drepte și curbe, care pot apărea ca niște forme geometrice, semne simbolice complicate cu semnificații multiple, numai dacă ele sînt executate într-o ordine stabilă.

Perspectiva liniară și „aeriană" diminuează uneori spectaculozitatea și efectul așteptat al unor exerciții complexe, dificile și originale. Dimpotrivă, o simplă poziție sau mișcare de bază executată, la intervale și distanțe egale de către un grup, impresionează și sugerează trăiri estetice în rîndul publicului spectator, datorită unor imagini și iluzii care produc aceste percepții spațiale de perspectivă. Astfel, de exemplu, mai multe rînduri (dispunerea executanților unul lîngă altul, la intervale egale) produc percepții multiple spațiale de perspectivă în forme abstracte geometrice. Din spate și din față, o astfel de formație din depărtare dă viziunea unor linii (longitudinale sau verticale,

transversale sau orizontale) drepte, iar dintr-unul din colțuri executanții par ca niște linii curbe, diagonale sau oblice. Vizionarea acestora de sus, tot din diferite unghiuri, cu ochii întredeschiși, formează imaginea unor forme geometrice, ca : dreptunghiuri, pătrate, romburi etc., care rezultă tocmai din așezarea executanților — aceste forme la distanțe și intervale egale.

Vîrsta de 6—9 ani prezintă particularități în transpunerea acestor forme abstracte prin mișcările corporale proprii și ale altora. Sincronizarea mișcărilor, în grup și pe muzică, în diferite formații de lucru, se realizează cu anumite dificultăți. Cei din grupul selecționat (cei mai buni din școală la ciclul I—IV), care n-au învățat mișcările după schițe și desene, s-au încurcat cel mai mult la deplasările și mișcările executate în figuri. Dealtfel, știm că mișcările de acest gen, dacă nu sînt imaginate, reprezentate corect în prealabil, produc multe erori, vizibile în execuția în ansamblu. De exemplu, mișcările laterale ale „celorlalți" din față care se văd în „oglindă", dacă sînt învățate numai cu metode imitative, prelungesc durata însușirii schemelor motrice complexe în grup. Utilizarea semnelor, schițelor etc. pe teren și tablă, chiar la clasa I, permite executarea corectă a lor după cîteva repetări. Ele și muzica ne-au ajutat să încadrăm diferite grupe de mișcări, în schema generală de desfășurare în diferite figuri a ansamblului (ierarhic, temporal și spațial, pe subgrupe, deodată și alternativ) într-un timp scurt de pregătire. În tabelul 2 dăm reprezentarea intuitivă a mișcărilor singulare și a figurilor pe teren, cu rolul fiecăruia din subgrupa respectivă în formă demonstrată și utilizată și ca material intuitiv în învățare.

2. Metoda de învățare

Pedagogul — fără să dăm rețete general valabile — printr-o variată utilizare a mijloacelor și sarcinilor rezolvă participarea activă conștientă a grupului al cărui scop este să finalizeze activitatea motrică corporală într-o demonstrație în fața publicului. În acest fel, conștientizarea și orientarea acțiunilor ambiționează clasa elevilor, mai ales cînd nu știu cine dintre ei va fi selecționat pentru serbare.

În cazul nostru, cei cu un nivel superior de pregătire au constituit modelul suprem pentru anticiparea acțiunilor. Spiritul de întrecere a grăbit însușirea unor scheme (care, dealtfel, ni s-au părut complicate și dificile) și a stimulat disciplina și deliberarea acțiunilor autodirijate în grup.

Eficiența învățării a crescut prin utilizarea metodei demonstrative a deplasărilor și a mișcărilor executate în mod alternativ de diferite subgrupe. Demonstrarea globală a schemelor motrice a fost anticipată programativ prin utilizarea schițelor, a desenelor, a movogramelor și prin denumirea lor sugestivă, de „stea", „carul roman", „bolta" etc.

Semnele trasate pe teren, scrise pe tablă, pe hîrtie milimetrică sau matematică au fost copiate. Optimizarea învățării s-a realizat în special prin participarea activă a elevilor la realizarea și descifrarea desenelor, a schemelor în cadrul lecțiilor „teoretico-metodice", cînd timpul nefavorabil (ploios) nu ne-a permis repetiția practică în curtea școlii. În aceste cazuri, am lucrat în clasă sau pe coridor, cu grupe mici. Unii elevi au exersat elementele și acasă, sub formă de studiu individual. Astfel în timpul scurt de pregătire pe care l-am avut la dispoziție (în total s-au înregistrat 15 ședințe de cîte 30 de minute în medie, dintre care trei ședințe teoretice, o repetiție generală și o ședință care a fost spectacolul propriu-zis), elevii selecționați au reușit să finalizeze pregătirea într-o serbare demonstrînd o gamă variată de structuri motrice sub o formă autodirijată (fără greșeală, fără prezența conducătorului ansamblului), acompaniată doar cu muzica înregistrată pe bandă de magnetofon. O schemă motrică nouă, care a conținut 8—32 de timpi, a fost demonstrată de un grup compus de exemplu din F_1 F_2 F_3 B, apoi s-a lucrat cu toții împreună. În cîteva ședințe, s-a lucrat cu cei care au făcut un „duo" și o singură dată s-a pregătit înainte de spectacol numărul „solistei" cu ansamblul. Tot timpul pregătirii s-a repetat cu muzică (bandă). Pe parcurs, mișcările preconizate nu s-au schimbat, ceea ce a favorizat numărul mic de modificări în formațiile pe teren și în deplasări, în diferite figuri, în numărul de executanți și în rolurile de pe teren.

În alegerea exercițiilor am respectat principiul individualizării pe subgrupe. În alegerea executanților m-am ghidat după voința și ambiția elevului.

Varietatea categoriilor de mișcări, a formațiilor alese pe sexe și culori, al-

Nr.		DESCRIEREA COMPOZIȚIEI								
1	F.1. □	+ ↑ la F2					1 F2 ℓ 9 9 ~ 16	270° m	m	~ 16x ~ 16x
2	F.2. ▽	90° ~ +	90°				— " —			— " —
3	F.3. ○	9 9	8 (9 9)				X2 ℓ X2	90° m	m	B
4	F.4. ⊗							„DUO" 2 F3 = 2 F4	„SOLO" F.4.	SOLO B
5	B. ●	+ ↑ la F2	ℓ ≠ m F2 ≠ m F1 ℓ ≠ m 90°				9 9 ℓ ~ 16	m		F2 9 32x
6	TIMPII (T)	1-2 3-4 5-6 7-8	2	3-4	5-6	7-8	2 (1-8)	3 (1-8)		
7	MĂSURA (M) 2/4	XIII.		XIV.		3/4	XV. - XVI.	XVII. - XVIII. - XIX.	XX. - XXI. - XXII.	XXIII. - XXIV. - XXV. - XXVI.
8	TEMPO	LENTO		PRESTO PT. B.			ALLEGRO	AD LIBITUM		ALLEGRO
9	FIGURI PE TEREN			180°	90°					
10	Nr. DE FIGURI	4 c	4 d.	4 e.	4 f.	5	6	6 a.	6. b.	7.
11	OBSERVAȚII	F3. CU BRAȚELE LATERAL APUCĂ MIINILE DREPTE SUB FORMĂ DE STEA	SCHEMELE DE FIGURI CONȚIN 1/2 DIN EFECTIVUL COMPLET.			F3. DESFAC „STEAUA" ALEARGĂ ÎN COLȚUL STG. JOS AL TERENULUI PE DIAGONALĂ ÎN ȘIR.	2 F3 = 2 F4 CARE EVOLUEAZĂ ÎN „DUO" 1 F4. NU PARTICIPĂ LA ANSAMBLU EXECUTĂ NUMAI „SOLO"		„SOLO" F.4 3 x 8 TIMPI	F4. SE URCĂ ÎN STÎND PE SPATELE UNUI B F3. SE AȘEAZĂ PE SPATELE B. B. SE SPRIJINĂ PE ȘOLDUL F1. ȘI F2: „CARUL ROMAN"

ternarea rolurilor (F_2 — executant la pod ; F_1 — „ajutor" la pod ; F_2 — „capră" pentru săritura băieților (B) în depărtat peste, F_2 — executant la „stînd pe mîini" ; F_1 și a B — ajutorul lor etc.) au fost încadrate de la început în timpii muzicali în mod global după cîteva repetiții, în care corectările și autocorectările s-au făcut individualizat pe tot parcursul pregătirii.

3. **Modalități de compunere**

Alcătuirea unui exercițiu de gimnastică în grup este o problemă instructiv-educativă a maselor. Cîmpul de activitate și de autoritate al dascălului se extinde dincolo de practicarea îngustă a exercițiilor fizice. El va oferi un cadru propice pentru realizarea unor acțiuni interdisciplinare menite să contribuie la ridicarea nivelului de cunoștințe științifice, culturale, artistice, al elevilor. În acest context, o simplă schemă motrică se subordonează în orientarea motivațiilor spre finalizarea mișcărilor, operațiilor și acțiunilor într-un scop superior.

Modelul de exercițiu, oferit în această lucrare, poate forma, credem, izvoare de inspirație și pentru învățătorii care predau la primele clase elementare.

Transformarea compoziției date se poate face dacă utilizăm toate procedeele imaginației creatoare : înmulțirea, multiplicarea, diminuarea, omiterea exercițiilor și forma lor de desfășurare pe teren, ca bază intuitivă. Dar o putem schimba și prin operațiile gîndirii creatoare, utilizînd o formulă matematică pentru formația inițială, de care depinde calcularea tuturor transformărilor posibile. Dacă mulțimea de elevi pe subgrupe o reprezentăm cu formula :

$$kn\ (F_1F_2F_3B,\ F_1'F_2'F_3'\ B')\ F_4 \quad \begin{matrix} k=1 \\ n=1=9 \end{matrix}$$

schimbările compoziționale pot fi calculate cu anticipație în mai multe variante, utilizînd atît procedeele operaționale ale gîndirii, cît și pe cele intuitive ale imaginației creatoare. Iată cîteva exemple :

3. 1. **Înmulțirea numărului de participanți**

Dacă n=3 și k=1 desfășurarea figurilor pe teren o putem urmări din tabelul 2 cînd efectivul este de 25. Dar n poate fi și de 4, 5 etc. cînd efectivul se mărește la 33, respectiv la 41 etc. Înmulțirea efectivului atrage după sine mărirea formațiilor sau pe cea a figurilor de pe teren, care necesită un spațiu mai mare (stadion, curtea mare a școlii etc.) și o durată mai mare de timp de desfășurare sau o viteză mai mare de execuție.

3. 2. **Multiplicarea grupelor**

Dacă n=3 și k=2 (sau mai multe grupe) avem posibilitatea să le așezăm în diferite feluri pe teren, în care cazuri obținem mai multe variante, de exemplu așezarea grupelor în formație inițială, unele lîngă altele, unele sub altele, „oglinda" (vezi fig. 2) etc.

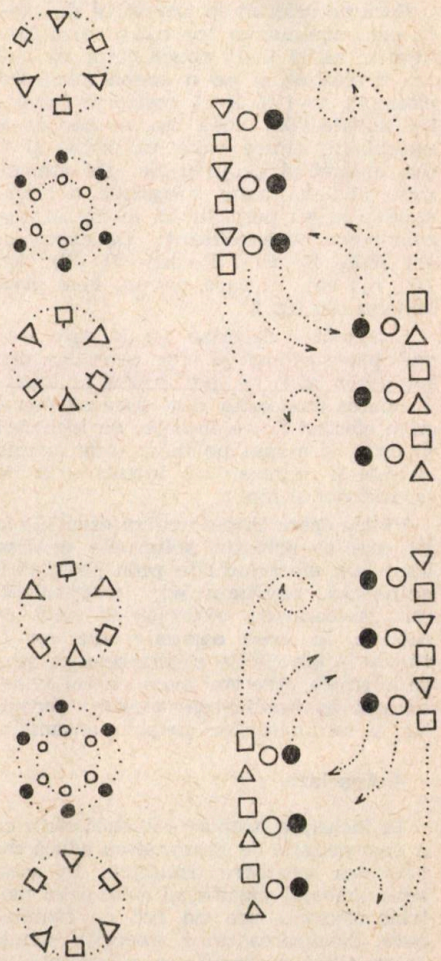


Fig. 2

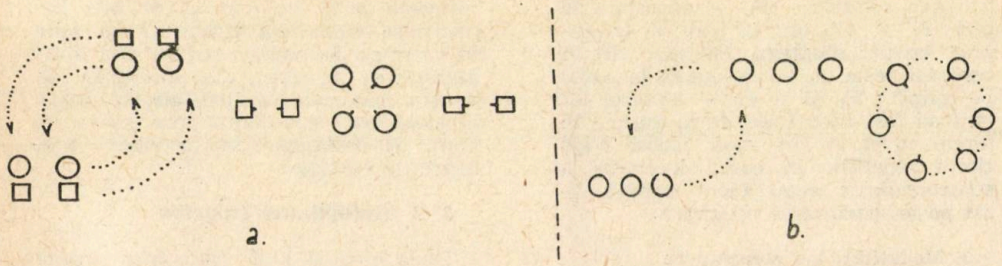


Fig. 3

3. 3. **Diminuarea și omisiunea sînt operații inverse ale înmulțirii și multiplicării**

Dacă ne referim la numărul de executanți, diminuarea lor micșorează formațiile, astfel încît spectacolul va putea fi efectuat și pe o scenă mică. De exemplu, n=1 și k=1 conform formulei inițiale vom avea un număr de 9 executanți, dintre care un solist și 8 din ansamblul propriu-zis. De asemenea, omiterea unor subgrupe din ansamblu ne va permite să avem un număr redus de executanți. De exemplu, kn (F_1F_3, F_1' F_3'), F_4 kn (B, B') ; kn (F_3, F_3') etc., în care cazuri vom avea schema din fig. 3.

Schimbările descrise (și la care s-ar mai putea adăuga și alte procedee, dar ne oprim aici) ne pot ajuta la transformarea modelului dat, fără să depunem eforturi fizice inutile, cu încercări și erori, ci numai pe baza unor simple calcule și reprezentări intuitive făcute cu creionul și hîrtia.

Putem opera transformări esențiale și în ceea ce privește schemele motrice singulare, efectuîndu-le prin permutări, combinări, restructurări, reorganizări etc., succesiunea exercițiilor dată ca modele. În toate cazurile, ele vor fi făcute în funcție de mijloacele existente în școală, care vor avea un rol determinant în finalizarea alegerii formelor și conținuturilor pentru ansamblu.

4. **Concluzii**

În încheiere, trebuie să subliniem că o demonstrație de gimnastică educă capacitatea creatoare artistică. În acest sens, limbajul specific al schemelor motrice efectuate are un rol de comunicare. Finalizarea unor exerciții simple (care altfel ar produce plictiseală în repetare) în serbări și concursuri, mai ales cînd au și un titlu tematic, orientează conștiința elevilor spre scopuri bine conturate. Executarea unor demonstrații fără forme semnificative, sensuri și enigme, face să apară o aglomerare de fluxuri ale conștiinței și ale imaginilor izvorîte spontan, care au cauze (biologice) comportamentale, dar nu au intenții culturale și orientări spre noi valori.

De asemenea, mai trebuie să susținem funcția formativ-educativă a limbajului specific scris al acțiunilor motrice corporale, ca mijloc de comunicare al mesajelor interumane, fără delimitare de spațiu și timp. Un astfel de sistem de comunicare — după cum am arătat, pe baze experimentale — reduce nu numai timpul și efortul în desfășurarea procesului de învățare-finalizare, ci facilitează — atît pentru profesor cît și pentru elev — procesul de compunere sau inovare a noilor structuri de mișcări corporale. El declanșează multidimensional stimularea spiritului creator și constituie un bun accesibil al acelora care atestă un interes prelungit, perseverență, dăruire în acest domeniu, chiar și atunci cînd nu sînt de specialitate.

O demonstrație de gimnastică, de fapt, trebuie să fie un alfabet al muncii, iar pregătirea ei trebuie să fie un act estetic, cu un înțeles dens și plenar în substanța de cuget, simțire și acțiune.

Regulile, modelele și procedeele de compunere a unor exerciții de gimnastică în ansamblu recomandate pot fi utile mai ales pentru cei care sînt la începutul unor astfel de activități și doresc să realizeze fără alte îndrumări o serbare în școală. În procesul de înnoire a învățămîntului, metodele „clasice" se dovedesc și la educație fizică și sport a fi depășite sau, oricum, insuficiente sub raportul realizării laturii

formative a procesului de instrucție-educație, în care însuși educatorul — în primul rînd — trebuie să dispună de calități și posibilități care să-l facă apt pentru o activitate complexă. Considerăm că învățătorul este primul care trebuie să-și formeze astfel de calități, el este acel om care îndrumă primii pași ai viitorului cetățean patriot de mîine și ai elevului de azi, la toate disciplinele, inclusiv sportul și gimnastica.

BIBLIOGRAFIE

1. IFRIM M. : Educația fizică și dezvoltarea armonioasă a personalității umane, Era socialistă, nr. 6, 1975, pag. 38.

2. ROȘCA AL. : Procese de cunoaștere, în Psihologia Generală, Ed. didactică și pedagogică, București, 1976, ed. II-a.

BERTA TOVISSI : Les démonstrations de gymnastique — un processus instructif-éducatif multidimensionnel

Conformément au processus de modernisation de l'enseignement, concernant son intégration à la recherche et la production, comme une modalité de concrétisation on a réalisé la collaboration entre les cadres didactiques de la chaire de gymnastique de l'Institut d'Education Physique et Sport (IEFS) et celle de l'Ecole générale no. 175 de Bucarest, dans le but d'organiser la fête de la fin de l'année scolaire exclusivement pour les élèves des classes I—III. On a élaboré un programme contenant huit pièces avec environ 200 élèves, avec une durée de 30 minutes, temps pendant laquel on a présenté des chansons, des danses, et des ensembles de gymnastique. Dans l'article sont présentées les prémisses de l'élaboration de la composition, les règles concernant la synchronisation des mouvement à la musique, les règles compositionnelles respectant le déroulement des mouvements corporels en groupe sur le terrain, le mode de sélection des exercices, le mode de choisir les formations de travail, la méthode d'apprentissage, les modalités de composition, la multiplication du nombre de participants et des groupes, la diminution et l'omission de la multiplication, les conclusions. L'article contient en annexe un dictionnaire movographique, avec les signes movographiques respectifs.

BERTA TOVISSI : Gymnastics Events — Multidimensional Instructive and Educational Processes

In compliance with the modernization of education and its link to research and production, the teaching staffs of the gymnastics chair of the Institute for Physical Education and Sports and of the General School No. 175 of Bucharest, collaborated and organized the festivity of the ending of the school year of the pupils in the first to third forms. A 30 minute show was organized including almost 200 pupils who sang, danced and performed gymnastics. The author describes the organization, the rules underlying the synchronization of movements to music, the rules of composition observing the movements of the body in working teams, the methods of work, the modalities of composition, and of relation, the choice of the participants, and also draw conclusions. A movement dictionary is appended including the respective signs as well.

TENDINȚE DE EVOLUȚIE OLIMPICĂ A PERFORMANȚELOR ÎN ALERGĂRILE DE SEMIFOND ȘI FOND

Prof. ADRIAN R. IONESCU
Centrul de cercetări
pentru educație fizică și sport

În atletism, întrucît se pretează la o atare abordare, s-au făcut întotdeauna încercări de prevedere a performanțelor viitorului. Notăm aici, nu ca pe cele dintîi, incursiunile în viitor privind limitele recordurilor mondiale, efectuate de renumitul specialist Otto Pelzer, încă din 1941. În ultima vreme, asemenea căutări s-au înmulțit, ele exprimînd curiozitatea firească a oamenilor de a afla, o clipă mai devreme, răspunsul la întrebarea : „Ce va fi ?", dar și grija de a întîmpina în mod optim timpul care vine.

În definitiv, prevederea viitorului unui anumit aspect reprezintă extrapolarea unui șir de fapte cu caracteristici similare, din trecut și prezent, preferabil măsurate obiectiv și concretizate într-un șir de numere. Or, atletismul ne oferă o infinitate de șiruri de date cifrice ale unor fenomene asemănătoare. Extrapolarea lor se poate face prin aplicarea de formule, puse la dispoziție cu dărnicie de statistica-matematică.

Noi am ales o metodă de calcul dintre cele mai simple, a cărei utilizare poate sta la îndemîna celor interesați în prognozări de performanțe, atît în atletism, cît și în alte sporturi cu exprimare cifrică (înot, haltere, ciclism, patinaj viteză etc.). Formula, care propune extrapolarea mediei diferențelor dintre valorile seriei, ar fi următoarea :

$$y_n' = y_b + \frac{\Sigma \Delta}{n \Delta}$$

și poate fi aplicată cu succes în cazul unei evoluții cu profil regulat al fenomenelor studiate. Dacă în șirul de date se intercalează unele ce prezintă abateri foarte mari, datorate unor condiții obiective irepetabile, discernămînul specialistului poate decide eliminarea lor din calcul.

Pentru exemplificare, vom relua calculul asupra probei de înot 100 m liber, prezentat la 1 iunie 1976, în cadrul expunerii „Prognoze și perspective în sport", susținută la Clubul sportiv Dinamo București. Extrapolînd prin formula susmenționată șirul de performanțe ale campionilor olimpici din perioada 1952—1972 (57,4 — 55,4 — 55,2 — 53,4 — 52,2 — 51,22), reieșea pentru ediția J.O. din 1976 un timp al învingătorului de 49,99 s. În acel moment recordul mondial era de 50,59 s, din 1975, iar la selecția echipei olimpice americane nu se coborîse sub 52 secunde... La Montreal, în ziua de 25 iulie 1976, americanul James Montgomery devenea campion olimpic cu 49,99 s !

În cele ce urmează, vom încerca o prognoză a nivelului performanțelor campionilor olimpici din 1980 la probele atletice de semifond și fond. Să prezentăm, mai întîi, șirurile și datele luate ca bază de calcul, și anume performanțele cîștigătorilor de la J. O. 1952—1956.

Prin aplicarea formulei de extrapolare, obținem ca prognoză pentru 1980 următoarele cifre :

800 m	— 1 : 42,5	3 000 m ob.	— 8 : 01,8
800 m F	— 1 : 52,6	5 000 m	— 13 : 17,8
1 500 m	— 3 : 38,2	10 000 m	— 27 : 24,3

Educație fizică și sport, nr. 12, 1976, pag. 40

PROBA	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976
800m	1:49,2	1:47,7	1:46,3	1:45,1	1:44,3	1:45,9	1:43,50
800m F	-	-	2:04,3	2:01,1	2:00,9	1:58,6	1:54,94
1 500m	3:45,2	3:41,2	3:35,6	3:38,1	3:34,9	3:36,3	3:39,17
3 000mob	8:45,4	8:41,2	8:34,2	8:30,8	8:51,0	8:23,6	8:08,30
5 000m	14:06,6	13:39,6	13:43,4	13:48,8	14:05,0	13:26,4	13:24,76
10 000m	29:17,0	28:45,6	28:32,2	28:24,4	29:27,4	27:38,4	27:40,36

Rezultatele calculate depășesc actualele recorduri mondiale la probele de 800 m, 800 m femei, 3 000 m obstacole (a căror performanță maximă de pînă acum a fost obținută chiar la J.O. de la Montreal) și 10 000 m. La 1 500 și 5 000 m prevederile pentru 1980 sînt superioare rezultatelor campionilor ultimei ediții olimpice, dar inferioare recordurilor mondiale de azi. Menționăm că la aceste două probe rar s-a îmbunătățit recordul lumii în momentul olimpic : Berlin (1936) și Roma (1960) la 1 500 m și, respectiv, Stockholm (1912) la 5 000 m !

Proba feminină de 1 500 m a avut numai două prezențe pe afișul olimpic, și acelea contradictorii : datorită cursei tactice de la Montreal (30 iulie) învingătoarea — Kazankina — a marcat un timp cu 4,1 s mai slab decît cel al campioanei olimpice de la München și cu 9,5 s mai slab decît recordul mondial al probei, pe care ea îl realizase la 28 iunie. În aceste condiții, am luat în considerare un alt șir de date, anume cele mai bune performanțe mondiale anuale 1969—1976 (4 : 10,7 — 4 : 12,2 — 4 : 09,6 — 4 : 01,4 — 4 : 04,6 — 4 : 02,3 — 4 : 06,0 — 3 : 56.0), a cărei diferență medie de 2,7 s anual duce, prin extrapolare, la prognozarea rezultatului — inimaginabil deocamdată — de 3 : 45,2 ! ! Observînd că performanțele au crescut doar în anii care au inclus disputarea competițiilor maxime ale probei (J.O. și C.E.), putem afirma că, în intervalul care ne interesează, se vor înregistra creșteri ale cifrelor în 1978 (C. E. Praga) și 1980 (J. O. Moscova). Aceasta implică doar o dublare a diferenței medii, rezultînd un nivel mondial prognozat de 3 : 50,6 în cursul anului olimpic. La această cifră se poate aplica un scăzămînt substanțial, dacă vom avea din nou o cursă tactică sau performanța maximă poate fi realizată chiar la J. O., dacă tendința de desfășurare în sprint prelungit, evidentă la Montreal în cursa de 800 metri, se va extinde și asupra celei de 1 500 metri.

BIBLIOGRAFIE :

AURELIAN S. : Există o limită fizică a recordurilor sportive ? Ed. Științifică, București, 1968.

IONESCU A. R. : Prognoze și perspective în sport, Expunere la Clubul sportiv Dinamo, București, 1976.

IONESCU C. : Dicționar statistic economic, Ed. D.C.S., 1969.

MIHOC GH., MICU N. : Elemente de teoria probabilităților și statistică, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.

NICU A., IONESCU A. R. : Dinamica rezultatelor sportului românesc și mondial în 1975, în perspectiva J. O. de la Montreal, Broșură C.C.E.F.S., București, 1975.

TATU C. : Studii nepublicate, 1975.

A. R. IONESCU : Tendances d'évolution olympique des performances aux courses de demi-fond et de fond

La prévision de l'avenir d'un certain aspect représente l'extrapolation d'une suite de faits ayant des caractéristiques similaires, du passée et du présent, de préférence mesurés objectivement et concrétisés par une suite de numéros. L'extrapolation s'effectue par l'application des formules statistiques-mathématiques. L'auteur (après avoir pronostiqué le temps du vainqueur au 100 m libre-nage-49,99 sec, en extrapolant par une formule simple la suite des performances des champions olympiques de l'intervalle 1952—1972), essaie une prognose du niveau des performances des champions olympiques de 1980 aux épreuves athlétiques de demi-fond et de fond, prenant comme base de calcul les performances des gagnants des J.O. 1952—1956. Les résultats calculés déplassent les records du monde actuels aux épreuves de 800 m., 800 m.f., 3000 m. steeple (dont le maximum de performance a été obtenu aux J. O. de Montréal) et de 10.000 m. A 1.500 m. et à 5.000 m., les prévisions pour 1980 sont supérieures aux résultats des champions des derniers J. O., mais inférieures aux records du monde actuels. L'épreuve féminine de 1.500 m. a seulement deux présences sur l'affiche olympique, et ces deux-mêmes sont contradictoires. Pour cette raison on a pris en consideration une autre suite de données, à savoir les meilleures performances mondiales annuelles 1969—1976, dont la différence moyenne annuelle de 2,7 sec., mène, par extrapolation, à la prognose d'un résultat fantastique : 3 : 45,2.

A. R. IONESCU : Trends Toward an Olympic Evolution of Performances in Long — and Middle-distance Running

Future orientation implies an extrapolation of similar characteristic facts, a blend of the present with the past, objectively measured parameters. Extrapolation is carried out by statistical and mathematical formulae. The author (foresaw the time of the winner in 100 m free swimming — 49.99 seconds, by extrapolating, according to a simple formula, the performances of the Olympic champions in the 1952—1972 period) tries to forecast the level of Olympic Champion performances in 1980 in long- and middle-distance running, taking as a basis the computations of the performances of the winner of the Olympics over the 1952—1956 span. The resulting figures exceed the present world records in the 800 m and 3000 m steeplechase events (the greatest performances were scored in the Montreal Olympics), and in the 10,000 m event. The previsions made for the 1 500 m and 5000 m event for 1980 go beyond the results achieved at Montreal, but are below today's records. The females' 1 500 m event shows two results only, and they are contradictory. That is why the author resorted to some other data — the best world annual performances over the 1969—1976 period, whose average difference 2,7 seconds per annum results, by extrapolation in his foreshadowing a fantastic figure : 3 : 45.2.

OPINII

CONSULTAȚII

CONȚINUTUL ȘI TEHNOLOGIA INIȚIERII ELEVILOR ÎN JOCURILE SPORTIVE

Prof. ELVIRA SIMIONESCU
Lector univ. GHEORGHE MITRA
I. C. P. P. D.

Educația fizică a înregistrat în ultimii ani progrese însemnate pe linia perfecționării și modernizării elementelor de conținut, a modalităților și tehnicilor folosite în programarea și realizarea procesului instructiv-educativ.

Programele școlare în uz, metodicile de specialitate și alte lucrări cu caracter normativ sau de îndrumare, apărute în ultimul timp, promovează în domeniul educației fizice școlare idei și soluții metodice avansate care valorifică elemente de instruire programată, modelare sau problematizare, raționalizînd și obiectivizînd influențele instructiv-educative programate prin intermediul acestei activități, sporind, în felul acesta, contribuția pe care educația fizică o aduce la formarea și pregătirea tinerelor generații.

Din păcate, calea care trebuie parcursă pentru introducerea acestor idei și soluții noi în circuitul practicii didactice este lungă și spinoasă, întîmpinînd, uneori, rezistență din partea specialiștilor domeniului, datorită rutinei sau lipsei lor de receptivitate. Practica examenelor de grade didactice și a acțiunilor de perfecționare ne-a oferit prilejul să constatăm că, pentru o parte dintre cadrele didactice, aceste elemente de modernizare a educației fizice constituie încă o noutate sau, în cazul cel mai fericit, doar îndatorirea de a le cunoaște din punct de vedere teoretic, nu și obligația de a milita pentru introducerea lor în practica organizării procesului instructiv-educativ.

Cauzele care favorizează aceste atitudini sînt multiple : rutină profesională, lipsă de interes pentru informarea la zi asupra noutăților intervenite în domeniul specialității, minimalizarea obligației de a respecta cerințele programelor școlare și a celorlalte lucrări cu caracter orientativ, elaborate sub egida M.E.I., supradimensionarea dreptului profesorului de a aplica „diferențiat și cu intervenții creatoare" programele școlare în raport de condițiile locale, în unele cazuri necunoașterea acestora etc.

Printre aceste cauze trebuie amintit și deserviciul făcut în legătură cu problemele care se referă la modernizarea și perfecționarea educației fizice de către unii specialiști care prin intervențiile lor, scrise sau verbale, întreține o atitudine de rezistență în ceea ce privește rolul acestora și necesitatea introducerii lor în practica didactică — sau creează confuzii prin maniera în care înțeleg să tranșeze lupta dintre nou și vechi. Întîlnim materiale care, deși își propun să prezinte soluții de aplicare în practica didactică a noilor orientări, reiau, în ultimă instanță, în alte variante, idei și soluții depășite, în dezacord evident cu orientările promovate prin programele școlare și prin alte acte normative.

În dorința de a sprijini, în principal, specialiștii cuprinși în acțiunile de perfecționare și de obținere a gradelor didactice, în abordarea corectă a problematicii educației școlare, în concordanță cu orientarea dată de M.E.I. ne propunem să oferim cîteva materiale-consultații axate mai ales pe probleme de tehnologia aplicării programelor școlare.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1976, pag. 43

Pentru a nu cădea și noi în greșeala amintită, ideile și soluțiile metodice pe care le propunem în legătură cu modalitatea abordării inițierii elevilor în practicarea ramurilor sportive se vor sprijini numai pe sursele documentare aprobate de M.E.I. : programe școlare, S.U.V.A., acte normative, bibliografie recomandată cu ocazia consfătuirilor cadrelor didactice din 10—11 septembrie a.c. (Tribuna școlii nr. 170—171 din 4 sept. 1976).

Pentru început, consultația oferită se va referi la una dintre cele mai controversate probleme, în cadrul căreia „noul" cucerește cu mari dificultăți teren — conținutul și tehnologia inițierii elevilor în jocurile sportive.

1. Cosideraţiuni generale

Motivele care au condus forurile competente să decidă includerea jocurilor sportive în programle școlare, ca activități opționale (două jocuri, la alegere, din cele cinci nominalizate prin programe) sînt multiple. Ne vom rezuma la a menționa pe cele esențiale și care sînt în concordanță cu criteriile ce au stat la baza selecționării elementelor de conținut ale noilor programe și la gruparea lor în activități obligatorii sau în activități la alegere — categorie în care se includ jocurile sportive.

— Jocul sportiv reprezintă pentru elevi activitatea globală cea mai atractivă, prin intermediul căreia se poate acționa, pe un fond de solicitare motrică și psihică complexă, în anumite limite, în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice.

— Ca activitate globală, jocul sportiv constituie un eficient instrument de activizare a organismului, utilizat de tînăr sau adult, ca activitate de agrement, în scopul reconfortării organismului, al recreerii și reîmprospătării forțelor fizice și psihice, motiv pentru care elevii trebuie inițiați în practicarea celor mai accesibile jocuri sportive — handbal, fotbal, baschet, rugby, volei.

— Comparativ cu celelalte elemente de conținut ale programei școlare, în care se realizează inițierea elevilor, jocul sportiv, fiind o activitate eminamente colectivă, favorizează educarea relațiilor de grup la cei mai ridicați indici de eficiență.

Prin intermediul jocului se educă relații colective, ca : conlucrarea și respectarea conducătorului și a regulilor impuse de activitatea în colectiv, asumarea unor responsabilități, atitudinea critică și autocritică etc. Subliniem că aceste rezultate pe linia formării relațiilor de grup se obțin prin practicarea jocului sportiv ca activitate globală și nu prin exersarea în mod dispersat a elementelor sale constructive.

Comparativ cu ștafetele, activitatea pe ateliere (echipe, grupe), parcursurile aplicative și alte activități complexe (globale), relațiile de grup influențate prin jocul sportiv prezintă un grad de complexitate și intercondiționare mult mai sporit.

— Pe plan afectiv, jocul lasă urme adînci asupra personalității elevului, influențînd-o favorabil — trăirile emoționale, sentimentele determinate de situațiile favorabile sau nefavorabile echipei, interesele colectivității etc., fiind mult mai puternic și complex exercitate comparativ cu celelalte activități organizate pe linia educației fizice școlare.

— Principalele deprinderi, calități motrice și însușiri moral-volitive specifice jocurilor sportive incluse în programele școlare au valoare de întrebuințare. Alergarea, săriturile, prinderile și aruncările, viteza, rezistența, îndemînarea, dîrzenia, perseverența sînt solicitate în relații de interdependență multiple și complexe, fapt care condiționează manifestarea inițiativei, independenței, imaginației, spiritului de observație, capacității de anticipare, selectare și decizie, asumarea răspunderii în luarea deciziei și alte însușiri, calități și facultăți, avînd evidente implicații pozitive în formarea tînărului pentru muncă și viață.

— Practicate integral, ele solicită intens, dar cu mai puține posibilități de dirijare, organismul la efort, contribuind la sporirea rezistenței și a capacității de muncă.

Jocurile sportive prezintă și unele neajunsuri care limitează sau condiționează aria influențelor sale instructiv-educative :

— Efortul și influențele nu pot fi reglate și localizate în mod riguros, ca în cadrul exercițiilor cu influență selectivă sau al alergării, de exemplu. În timpul jocului, unii dintre elevi se angajează activ, depunînd eforturi intense

și trăind stări afective la valori ridicate, alții, mai apatici, sînt reținuți, se menajează.

— Mișcările — structurile motrice — incluse în conținutul jocurilor sportive au un caracter, relativ, mai liber din punct de vedere al execuțiilor și al preferinței ultilizării lor, interesînd, în principal, eficacitatea și mai puțin efectul corectiv al mișcării. (Remarca este valabilă, mai ales, la acest nivel de practicare a jocului — nivelul școlar). De aici, și limitele jocurilor sportive în ceea ce privește aria influențelor instructiv-educative, în mod deosebit, în direcția dezvoltării fizice corecte și armonioase și a dezvoltării calităților motrice pe baza unui program de administrare exactă a eforturilor.

— Prezența, alături de numeroase și evidente aspecte pozitive, și a unor manifestări negative : egoism, îngîmfare, ieșiri necontrolate și uneori violente, spirit zeflemist, persiflare, abuz, incorectitudine, indisciplină etc. care, necorectate la timp și cu tact pedagogic, influențează nefavorabil dezvoltarea personalității elevului.

2. Precizările actuale privind conținutul și tehnologia inițierii elevilor în jocurile sportive

Programele școlare, ca și biblografia recomandată de M.E.I., stipulează unele cerințe ce trebuie respectate, în legătură cu conținutul inițierii elevilor în jocurile sportive și cu tehnologia utilizată. Dintre acestea reamintim :

— Obligativitatea însușirii de către elevi a două jocuri sportive — din cele cinci nominalizate prin program — pe parcursul unui ciclu de școlarizare.

Ordinea în care cele două jocuri vor fi predate nu este obligatoriu determinată, depinzînd de o multitudine de factori : baza materială, climă, tradiție etc. Din punct de vedere metodic, cea mai rațională ordine de abordare a celor două jocuri ar fi, după opinia noastră : fotbalul, handbalul, baschetul, rugbyul și voleiul. Succesiunea, recomandată de noi, este în măsură să favorizeze transferul pozitiv, sprijinirea pe elemente cunoscute, solicitarea la efort, posibilitatea administrării progresive a acestuia. De asemenea, considerăm că nu este justificată, din punct de vedere metodic, soluția ca în același an școlar, la aceeași clasă, să se înceapă inițierea elevilor în ambele jocuri sportive.

Repetăm, ordinea de abordare a celor două jocuri nu este obligatorie, programele școlare lăsînd, în legătură cu această problemă, toată libertatea cadrelor didactice.

De asemenea, nu este obligatoriu ca pe parcursul școlarității (V—XII) elevii să fie inițiați în mai mult de două jocuri sportive, problema putînd fi soluționată diferențiat de la o școală la alta.

— Însușirea unui număr limitat de procedee tehnico-tactice și reguli de joc, minimumul necesar pentru ca jocul studiat să poată fi practicat. În general, din multitudinea de procedee tehnice și tactice, din numeroasele reguli tehnice specifice fiecărui joc sportiv, în programele școlare au fost selecționate cele mai reprezentative, esențiale pentru practicarea jocului, pentru definirea specificului acestuia. Acestea se repetă la fiecare clasă, adăugîndu-li-se, treptat, altele, mult restrînse ca număr comparativ cu conținutul integral al jocului.

În inițierea elevului în jocul sportiv, se arată în programe, accentul va fi pus pe consolidarea structurilor tehnico-tactice de bază în condițiile practicării jocului, pe folosirea acestui eficace instrument didactic, ca mijloc pentru realizarea influențelor instructiv-educative urmărite în cadrul educației fizice școlare și mai puțin pe obținerea unor anumite performanțe în execuțiile tehnice. Procedîndu-se în acest mod, încă din primele lecții elevii sînt înarmați cu instrumente metodice utile pentru activitatea independentă, realizată în școală și în afara ei. În plus, practicînd jocul și nu elementele lui, în mod disparat, se pot exercita influențele pozitive la care ne-am referit la începutul materialului, specifice doar jocurilor sportive.

„În organizarea procesului instructiv-educativ, etapa perfecționării tehnice izolate va fi scurtă". „Inițierea în jocurile sportive trebuie să urmeze calea cea mai directă și eficientă" ; „accentul trebuie să cadă pe consolidarea procedeelor tehnice de bază în cadrul practicării jocului sportiv cu structuri tehnico-tactice și cu reguli simplificate." Am menționat, citînd, cîteva dintre prevederile programelor școlare care reglementează conținutul inițierii elevilor în practicarea jocurilor sportive, cît și orientarea metodică care trebuie utilizată în predarea acestora.

— Procedeele tehnice, tactice, mișcarea în teren, regulile de joc, cunoștințele teoretice privind execuțiile tehnice etc. vor fi însușite și consolidate în cadrul unor „structuri complexe" care vor lega în succesiunea cea mai firească, frecvent întîlnită în joc, aceste elemente, formînd elevilor reprezentări globale despre joc, sau despre fazele de joc — „modele simplificate ale jocului".

Rezultă deci că elementele constitutive ale jocului — poziții, mișcările în teren, procedeele tehnice, tactica etc. trebuie însușite, frecvent, în cadrul unor structuri globale după principiul modelării și nu în mod disparat (izolat) cum se recomanda în cadrul metodologiei tradiționale. Fiecare „structură complexă" — legare de elemente tehnice, tactice, poziții și mișcare în teren — propusă elevului pentru exersare, trebuie să-i creeze acestuia reprezentări globale asupra jocului studiat, modelul simplificat al acestuia, modelul fiind, conform definiției date de M. Malița și C. Zidăroiu, „cea mai bună formă prin care putem gîndi global asupra unui fenomen" (în cazul nostru, asupra jocului).

În cadrul regulii „de la simplu la complex" nu înseamnă neapărat că „simplul trebuie să fie partea arbitrar constituită din întregul complex, închegat și unitar. Nu înseamnă că întregul, conform acestui precept metodic, trebuie fărîmițat în părți (structuri) disparate, fără sens și legătură între ele.

In viziunea modelării, de la „simplu la complex" înseamnă de la „întreguri simplificate către alte întreguri (totalități, unități) mai complexe" (Ernest Hilgard și Gordon Bower — Teorii ale învățării, E.D.P. 1974).

Structurarea conținutului inițierii elevilor în jocurile sportive, conform precizărilor amintite, ne obligă să lichidăm hotărît cu practicile metodice anterioare.

În accepțiunea programelor școlare și a recentelor manuale metodice, inițierea în handbal, de exemplu, nu se va realiza structurînd și ordonînd operațiile (unitățile) de învățare, în : poziții, mișcare în teren, ținerea mingii, pasarea și prinderea mingii, conducerea mingii etc. (de pe loc sau din deplasare, prin diferite procedee). Elementele de conținut ale jocului vor fi structurate pe faze de joc — structuri complexe tehnico-tactice —, elementele enumerate mai sus fiind combinate și asamblate logic, creînd modelele simplificate ale jocului de handbal, completate treptat, de la un sintem de lecții la altul, de la o clasă la alta, ajutînd elevul să-și completeze cunoștințele despre handbal, prin adăugarea, la modelul inițial, a tuturor elementelor tehnico-tactice prevăzute în programă ca minime pentru a cunoaște acest joc sportiv.

Programele școlare oferă o multitudine de exemple în legătură cu modalitatea de structurare a elementelor de conținut ale jocurilor sportive, a operațiilor de învățare care trebuie parcurse în inițierea elevilor în practicarea jocurilor sportive. „Structurile complexe", oferite de programele școlare, „pot constitui teme pentru un sistem de lecții". Ele au „caracter orientativ", profesorii avînd libertatea „de a selecționa și construi alte structuri", de a concepe, evident în limitele acestei orientări, alte operații de învățare a jocului sportiv.

În condițiile acestor multiple, clare și stricte indicații privind orientarea activității destinate inițierii elevilor în jocurile sportive, surprind, neplăcut și distonant, rezolvările rutinare care concep această inițiere utilizînd exerciții după principiul „na-ți-o ție, dă-mi-o mie" — de pe loc sau din deplasare, imaginate în formații geometrice de o ingeniozitate de invidiat (suveici, triunghiuri, romburi, corcuri concentrice etc.), blocînd și trenînd dorința evidentă a elevilor de a beneficia și a se bucura de influențele jocului preferat. În condițiile acestea, nu mai putem discuta despre prezența influențelor instructiv-educative proprii jocurilor sportive, amintite la începutul acestui material.

Argumentul care se aduce, de regulă, pentru a amîna punerea în practică a noii orientări se referă la faptul că elevii din clasa a V-a, clasă în care începe inițierea, nu stăpînesc priceperile și deprinderile elementare de prindere, aruncare și conducere a mingii.

Aprecierea nu este întrutotul îndreptățită, elevii din clasele a V-a venind în general din treapta anterioară de învățămînt cu un sistem variat de priceperi și deprinderi de bază care pot fi valorificate în legătură cu inițierea elevilor în jocurile sportive. Ei stăpînesc alergările, săriturile, aterizările, prinderile, aruncările și manevrările multiple ale mingii și altor obiecte.

În cazul în care aceste priceperi și deprinderi sînt limitate, ca diversitate, și imprecise, se recomandă :

— să se repete, înainte de începerea activității de inițiere, priceperile și deprinderile din „școala mingii" în cadrul unor ștafete și jocuri destinate rezolvării altor obiective instructiv-educative ;

— să se înceapă inițierea cu jocul cel mai puțin pretențios — fotbalul sau handbalul.

Oferim, în continuare, cu titlu de exemplificare, o suită de „structuri complexe", concepute în orientarea amintită, pentru mai multe sisteme de lecții.

Precizăm că exemplificarea se va referi la un singur joc sportiv, modalitatea de a concepe aceste legări de elemente tehnice, tactice și mișcarea în teren fiind, în general, aceeași pentru toate jocurile sportive.

LECȚIILE 1—2

1. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Însușirea conducerii mingii și aruncării la poartă.

În prima lecție, accentul va cădea pe conducerea corectă a mingii, insistînd, într-o măsură mai mică, asupra modalității în care elevii finalizează acțiunea în aruncarea la poartă. În lecția a 2-a, se va insita, în principal, asupra însușirii procedeului de aruncare la poartă — de la umărul drept prin zvîrlire, de pe loc sau din deplasare. În cazul în care unii elevi întîmpină dificultăți în efectuarea aruncării din deplasare, se va insista ca ei să arunce de pe loc, urmînd ca, ulterior, în cadrul altor structuri finalizate cu aruncarea la poartă, să se insiste ca aruncarea să se facă din deplasare.

2. **Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :**

— Ștafete cu conducerea mingii (mînă îndemînatică, alternativ, multiplu etc.).

— Ștafete cu aruncarea la poartă de pe loc (se va urmări eficiența aruncării lor — punctajul —, apoi precizia aruncărilor reușite, în spații dinainte stabilite).

— Ștafete, în care combinarea conducerii mingii este urmată de aruncarea la poartă.

LECȚIILE 3—4

1. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Însușirea primirii mingii și repetarea conducerii și aruncării mingii, în următoarea structură combinată : primire-conducere-aruncare.

Ca elemente noi, apar, în cadrul acestei combinări, primirea mingii, conducerea și aruncarea la poartă (exact în succesiunea menționată), constituind o structură cunoscută. Pentru a evita teama manifestată la unii elevi în momentul recepționării mingii, se va indica elevilor să trasmită mingea cu forță și viteză reduse.

2. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Ștafetele recomandate pentru lecțiile 1 și 2.

— Primirea mingii, conducere-aruncare la poartă.

— Joc bilateral, cu reguli simplificate. Nu se vor da indicații speciale asupra modalității de transmitere a mingii.

LECȚIILE 5—8

1. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Însușirea culegerii mingii și pasării ei.

— Repetarea primirii mingii, conducerii și aruncării la poartă, în structura : alergare — culegerea mingii — pasare-primire — conducere-aruncare la poartă. În combinația menționată, elementele noi sînt : culegerea mingii și pasarea ei. Procedeul de bază folosit la pasarea mingii — zvîrlirea cu o mînă de la umăr — are structura comună cu aruncarea la poartă. Pentru elevii care

întîmpină dificultăți la categoria primirea și pasarea mingii din deplasare, se recomandă ca în momentul culegerii, pasării și primirii ei să se oprească.

2. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației:

— Primirea mingii — conducere — aruncare la poartă.
— Alergare — culegerea mingii — conducere — aruncare la poartă.
— Pasarea mingii — primire — conducere — aruncare la poartă.
— Alergare — culegerea mingii — pasare — primire — aruncare la poartă.
— Alergare — culegerea mingii — pasare — primire — conducere — aruncare.
— Jocuri pregătitoare: „Cine ține mingea mai mult", „Între două focuri".
— Joc bilateral cu reguli simplificate și cu recomandarea ca pasa să fie dată pe cît posibil din față.

LECȚIILE 9—11

1. Obiective instructiv-educative urmărite:

— Repetarea elementelor învățate în lecțiile anterioare în condițiile prezenței adversarului.
— Însușirea fentei de depășire, incluzînd în structurile cunoscute prezența adversarului.
Sa va folosi adversarul pasiv cît și cel activ.

2. Exerciții și activități recomandate:

— Ștafeta cu dribringuri multiple, cu adversar pasiv.
— Ștafeta cu dribling șerpuit.
— Conducerea mingii — fentă de depășire — conducere — aruncare.
— Alergarea — primirea mingii — fentă — conducere — aruncare.
— Joc bilateral, insistîndu-se pe rolul adversarului în determinarea execuțiilor tehnice, schimbărilor de direcție și de ritm. Jocul se va desfășura fără respectarea strictă a regulilor de joc.

LECȚIILE 12—14

1. Obiective instructiv-educative urmărite:

— Repetarea elementelor învățate în lecțiile anterioare.
— Însușirea pasării și primirii mingii din lateral.
Pasarea și primirea mingii din lateral constituie combinarea de elemente frecvent întîlnite în joc, motiv pentru care se va insista mai mult asupra acestei combinații de elemente.

2. Exerciții și activități recomandate:

— Ștafetele și exercițiile folosite în lecțiile anterioare.
— Prinderea mingii din alergare — pasă laterală — reprimirea mingii din alergare — conducere — aruncare la poartă.
— Conducerea mingii — pasă lateral — reprimirea mingii din alergare — conducere — aruncare la poartă.
— Joc bilateral, cu aplicarea combinațiilor învățate.

LECȚIILE 15—18

1. Obiective instructiv-educative urmărite:

— Consolidarea elementelor învățate, în condiții de joc.
— Învățarea așezării jucătorilor în teren în dispozitiv de atac și apărare în zonă.
Elementele însușite în lecțiile anterioare, principalele reguli de joc (prevăzute în programă) vor fi exersate și respectate în condițiile efectuării jocului, limitînd, la început, regulile sau excluzînd unele dintre ele (joc cu nerespectarea regulilor privind pașii sau driblingul etc.).

Indicațiile privind așezarea jucătorilor în dispozitivul de atac sau apărare vor fi date și completate treptat pe măsura cunoașterii jocului, întrerupînd, în anumite momente, jocul pentru a face recomandările și exemplificările necesare organizării atacului sau a apărării.

NOTĂ : Exemplele oferite sînt concepute pentru a fi aplicate la primele clase ale ciclului gimnazial (V—VI).

ELVIRA SIMIONESCU, GH. MITRA : Contenu et technologie de l'initiation des élèves aux jeux sportifs

Les programmes scolaires actuels, les méthodologies spécialisées, ainsi que d'autres ouvrages à caractère normatif ou de direction, parus dernièrement, indiquent la promotion des idées et des solutions méthodologiques avencées dans le domaine de l'éducation physique scolaire.

Un des problèmes les plus controversés dans le cadre duquel „le nouveau" gagne très difficilement du terrain est le „contenu et la technologie de l'initiation des élèves aux jeux sportifs".

Les matériaux qui ont conduit les autorités compétentes à décider l'introduction des jeux sportifs dans les programmes scolaires comme activités optimales, sont multiples. Nous nous contenterons à mentionner les plus importants.

— Le jeu sportif représente pour les élèves l'activité globale la plus attractive, par l'entremise de laquelle on peut agir, sur un fonds de sollicitation motrice et psychique complexe, entre certaines limites, en vue de mener à bonne fin les objectifs de l'éducation physique.

— Par l'entremise du jeu on éduque les relations collectives, à savoir : le respect et la collaboration avec le dirigeant, et des règles imposées par l'activité collective. Par rapport aux relais, le jeu sportif représente un degré plus grand de complexité et d'interconditionnement.

— Les principales habitudes, qualités motrices et morales — volitives spécifiques aux jeux sportifs inclus aux programmes scolaires, ont une valeur d'utilisation.

— Les jeux sportifs présentent aussi quelques désavantages, qui limitent ou conditionnent l'aire de leurs influences instructives-éducatives.

Les programmes scolaires, la bibliographie recommandée par le Ministère de l'Education et de l'Enseignement, stipulent quelques exigences qui doivent être respectées, au sujet du contenu de l'initiation des élèves aux jeux sportifs, et qui sont amplement présentées dans cet article.

ELVIRA SIMIONESCU, GH. MITRA : Contents and Technology of the Schoolchildren's Trading in Sporting Games

The curricula and specialist methods as well as other works comprising guidance orientations and rules advance modern solutions in physical education in schools.

One of the debated „new" problems raising some „in service" difficulties is the contents and technology of the schoolchildren's training in sporting games.

There are numerous studies pleading for the introduction and usefulness of sporting games in schools. Here are the essential arguments in their favour :

— sporting games are most attractive global activities acting on motive and complex psychic elements, within restricted limits and serving the interests in view ;

— sporting games are favourable to social relations contributing to co-operation among the players, respect for the chief, observance of the rules of the game and of the collective and community. They imply complex activities based on inter-conditioning ;

— sporting games develop good habits, motive qualities, and morad and volition particularities ;

— sporting games also show deficiences, which limit or condition the area of their educational influence.

The curricula and the bibliography recommended by the Ministery of Education stipulate for a number of norms governing the training of schoolchildren, which the article largely deals with.

ESEU DESPRE REZISTENȚĂ

Ing. drd. ADRIAN GAGEA
I. E. F. S.

În sport fața cea mai cunoscută a rezistenței — ca o calitate motrică (fizică) — este acoperită cu timp, cu durată. Unde se termină rezistența, începe cedarea. Ce cedează și, mai ales, la ce cedează sînt întrebări care justifică clasificarea rezistenței ca globală sau locală, generală sau specifică, fizică și psihică etc. Utilitatea clasificării rezistenței este mai mult didactică decît practică și oricum mai puțin interesantă, după părerea mea, pentru un eseu.

Înainte de a-mi spune părerea despre ce aspect al rezistenței propun să fie în interesul unora dintre dv., permiteți-mi să vă reamintesc nivelul actual al cercetărilor științifice privind rezistența umană și unele aspecte ale evoluției interesului cercetătorilor pentru acest subiect.

Deși, în ultimul timp, s-au înmulțit studiile privind rezistența umană la altitudine, presiune, frig, cald sau alte condiții speciale, acestea depășind cadrul de aplicabilitate din sport, n-am să extrag pentru dv. decît un singur exemplu, și acesta ca o curiozitate. Anume, mai mulți subiecți au reușit să rămînă teferi într-o saună supraîncălzită la 120° C, 10 minute, timp în care alături fierbeau niște ouă.

Primele studii consemnate, mai ales legate de alergările de fond datează, după cunoștința mea, din perioada 1938—1946. Acestea au la bază metoda experimentului ocazional și sînt efectuate mai ales de antrenori și practicieni în sport, și, mai puțin, de fiziologi. Ca direcții importante de studiu sînt alese :

— particularitățile de sex și de longevitate ale rezistenței ;

— efectele antrenamentului sistematic asupra aparatului cardio-respirator și locomotor, precum și asupra metabolismului bazal ;

— testele și metodologia experimentală pentru stabilirea capacității organismului de a face față unor eforturi susținute.

Multă vreme, s-a crezut că rezistența la tineri este proporțională cu vîrsta. Adică, copiii și juniorii, pe cît înaintează în vîrstă, își sporesc capacitatea de rezistență la efort.

În urma unor experiențe cu cîteva mii de copii și juniori, între 10 și 19 ani, BAKONYI demonstrează că rezistența generală scade odată cu înaintarea în vîrstă și numai rezistența specifică se ameliorează natural, odată cu vîrsta. Aceste concluzii sînt evident valabile unor subiecți neantrenați.

Altfel, bunăoară, HOLLMANN găsește experimental că valorile de rezistență ale unei grupe randomizate de subiecți în vîrstă medie de 60 de ani, și care efectuau sistematic antrenamente de rezistență, erau mai bune decît cele ale persoanelor neantrenate în vîrstă de 30 de ani.

JOKL ajunge la concluzia că încă de la vîrsta de 6 ani fetele și băieții se deosebesc semnificativ și în ceea ce privește rezistența la efortul fizic. După părerea sa, capacitatea de rezistență a fetelor atinge punctul maxim la vîrsta de 14 ani a acestora, apoi scade repede. În perioada prepubertară fetele au în general o rezistență generală mai mare decît cel puțin o treime din numărul băieților.

Cu toate că studiile privind legătura rezistenței la efortul fizic, în speță la alergările de distanță, cu vîrsta sînt destul de puține, numai citarea lor ar ocupa cîteva pagini și probabil ar solicita răbdarea dv. — ca unul din aspectele psihice ale rezistenței. Totuși, mai amintesc un experiment al lui E. JOKL, ale cărui concluzii mai mult sînt amuzante decît științifice. JOKL a adus într-un parc doi jucători profesioniști de fotbal american, pe care i-a instruit să alerge la fel și cu aceeași intensitate ca doi copii : o fetiță și un

băiat de 4 ani. După o oră, cei doi adulți erau complet epuizați, în timp ce cei doi copii au alergat în parc încă o oră.

În ceea ce privește ecoul antrenamentului de rezistență asupra principalelor funcții implicate în efort, HOLLMANN și VENRATH sintetizează următoarele :

În urma antrenamentelor sistematice de rezistență, inima crește în volum prin îngroșarea și întinderea fibrelor musculare. Capilarizarea mușchilor efectori crește de asemenea, circulația sanguină se ameliorează inclusiv în arterele coronariene. Crește concomitent capacitatea vitală. Aceasta poate să fie pînă la 75%.

MACSAR citează studii pe animale ale lui CLEMENT și MORHOUSE prin care dovedește și o creștere a țesutului pulmonar. În privința metabolismului și, în general, a energetismului proceselor chimice, MARGARIA și colab. constată în esență modificări adaptabile și favorabile, desigur în legătură cu efortul fizic judicios gradat.

Mi se pare util de reamintit, pentru cele ce urmează, concluziile unor cercetători, printre care grupul ROSKAMM, REINDELL și KEUL, privitoare la rezistența locală. Dacă un mușchi este supus excitației un timp îndelungat, atunci consumul său energetic depășește posibilitățile sale de recuperare energetică din rezervele interne sau din organism în general. Mai mult, acumulările de produse reziduale ale proceselor chimice produc un fel de autointoxicație. Energia mecanică eliberată devine din ce în ce mai mică și scade sub o limită acceptabilă, ca atare mușchiul sau organismul nu mai face față solicitărilor impuse.

De fapt, ceea ce scade în timp este puterea musculară, adică produsul dintre forță și viteză.

Așadar, rezistența, din punct de vedere biomecanic, ar fi al treilea parametru — timpul — din formula energiei mecanice : forța × viteza × timpul. Intuitiv, cele trei dimensiuni ar delimita un volum. Dacă ne închipuim suprafața fundului unei cutii (produsul : lungime × lățime) ca fiind puterea musculară, iar înălțimea cutiei — rezistența, atunci este ușor de imaginat că la un volum constant înălțimea cutiei este dependentă strict de suprafața fundului acesteia. Teoretic, este simplu. Așa s-ar întîmpla și cu rezistența dacă n-ar intra în calcul și felul combustibilului și modul de comandă a arderii acestuia. De aceea, nu putem împinge simplificarea la nivelul comparației cu cutia ; ca și cum ne-ar fi indiferent dacă în cutie se află praf de pușcă sau motorină.

Cert este un lucru, practica a dovedit că foarte rar rezistența manifestată voit este cea reală. Fie efort static, fie dinamic (ca expresie simplificată să considerăm alergarea de fond), acesta este limitat în timp — probabil ca un mijloc de autoapărare a organismului — de un factor psihic. Deci, comanda arderii unui combustibil ipotetic, la libera noastră imaginație, este blocată înainte ca acest combustibil să se epuizeze complet.

La Institutul de educație fizică și sport din București este practicat un test așa-zis de tenacitate, care a permis corelarea semnificativă a duratei maxime a unui efort static la flexorii palmari cu aspectele psihice ale capacității de rezistență la efortul fizic. La mii de sportivi au fost relevați în mod corelativ parametrii care determină această capacitate de rezistență (EPURAN, AVRAMOFF, DEMETER).

Pe de altă parte, deși nu există o corelație semnificativă dintre volumul maxim de oxigen și performanță în probele de mare fond (COSTILL și colab. găsesc un coeficient de corelație $r = 0{,}08$) este de la sine înțeles că fără un sistem bine dezvoltat de transport al oxigenului nu se pot realiza performanțe valoroase. Aspectele fiziologice de rezistență depind nu numai de volumul maxim de oxigen, ci și de capacitatea organismului de a continua un efort în datorie de oxigen. Probabil că limitele fiziologice ale rezistenței sînt determinate de suma dintre consumul maxim de oxigen și de valoarea maximă a datoriei de oxigen. Dar aceste două componente sînt mediate de două sisteme energetice diferite. De vreme ce nu putem spune cu precizie unde încetează metabolismul anaerob și unde începe metabolismul aerob, nu pot exista nici suficiente premise pentru găsirea modalității optime de dezvoltare a rezistenței. De asemenea, probabil că din acest motiv și moda unuia sau altuia din multele sisteme de antrenament, pentru dezvoltarea rezistenței, n-a durat prea

mult. Aceasta a fost legată de performanța și celebritatea unuia sau mai multor performeri ai epocii respective.

Găsesc că este prematur ca, în această problemă a modului de dezvoltare a rezistenței, să se dea o soluție optimă, de aceea, vă rog să-mi permiteți să vă prezint, în loc de concluzii, cîteva considerații finale, care au frecvență crescută în ceea ce privește orientarea, din cîteva studii citate de MAYHEW :

— alergările repetate pe distanțe scurte reprezintă metoda cea mai eficientă de dezvoltare a rezistenței cardio-respiratorii (MATHEW și colab.) ;

— antrenamentul pe distanțe mixte (cu accent pe cele scurte) este deosebit de eficient în antrenamentul de rezistență (WEBB și colab.) ;

— vitezele submaximale sînt cele mai indicate pentru antrenamentul de rezistență (KARLSSON, ASTRAND și EKBLOM) ;

— durata perioadei de odihnă dintre seriile de alergări influențează în mod deosebit randamentul antrenamentului de rezistență (BONEN) ;

— „înzestrarea naturală" joacă un rol major în ceea ce privește progresul în antrenamentul de rezistență (ASTRAND și RODAHL).

A. GAGEA : Essai sur la résistance

L'ancien champion et recordman national au lancement du poids, actuellement ingénieur qui prépare son doctorat, l'auteur continue la série des essais, exprimant cette fois son opinion au sujet de la résistance. Après avoir présenté, succinctement, le niveau actuel des recherches scientifiques concernant la résistance humaine ainsi que certains aspects de l'évolution de l'intérêt des recherches quant à ce sujet, il apprécie que, quoiqu'il n'existe pas une corrélation significative entre le volume maximal d'oxygène et la performance dans les épreuves de fond, sans pourtant un système bien développé de transport de l'oxygène, on ne peut pas réaliser des performances de valeur. Les aspects physiologiques de résistance ne dépendent pas seulement du volume maximal d'oxygène. Probablement que les limites physiologiques de la résistance sont déterminées par la somme de la consommation maximale d'oxygène et la valeur maximale de la dette d'oxygène. Mais ces deux composantes sont médiées par deux systèmes énergétiques différents. Tant qu'on ne peut pas dire avec précision où finit le métabolisme anaérobie et où commence celui aérobie, il ne peut également exister des prémisses suffisantes pour trouver la modalité optimale de développer la résistance. Devant cet état de choses, au lieu de tirer des conclusions, l'auteur fait appel à quelques considérations finales — qui ont une fréquence accrue en ce qui concerne l'orientation — tirées de certains études cités par Mayhew.

A. GAGEA : On Resistance

The former national shot-putting champion and record holder continues his article in which he discloses his experience and opinions in the present study on human resistance. After a brief introduction evidencing the growing interest in the subject and the stage reached by research into the matter, the author goes into the heart of the matter. He demonstrates that despite the fact that there is no significant corelation between the maximum volume of oxygen and the great relevant performances, no sportsman can achieve any outstanding performance if he is not concerned with developing his oxygen transport system. Resistance physiological aspects are closely linked to a maximum oxygen volume, and most likely the physiological limits of resistance are determined by the ratio between the maximum oxygen consumption and the maximum value of oxygen required. These are two components operating however under different systems. As there is no specifying where the anaerobic metabolism ceases and the aerobic one starts, one cannot establish the best ways and means for developing human resistance. As things stand, instead of drawing conclusions, the author makes a number of final considerations, with stress laid on the recent directions and the studies quoted by Mayhew.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

JOCURI PENTRU ÎNVĂȚAREA SCHIULUI LA COPII

Prof. M. ION

În scopul unei mai bune desfășurări a lecțiilor pentru învățarea schiului la copii, vă vom prezenta o succesiune de exerciții sub formă de joc și întreceri, după cum urmează :

1. Exerciții sub formă de joc pentru obișnuirea cu materialul și acomodare.

2. Exerciții sub formă de joc pentru deplasări și întoarceri.

3. Exerciții sub formă de joc pentru schimbări de direcție și coborîre.

4. Exerciții sub formă de joc pentru frînări, opriri, ocoliri.

5. Exerciții sub formă de joc pentru competiție.

6. Exerciții sub formă de joc cu caracter acrobatic (ele vor apărea în revistă cîte două grupe pe lună).

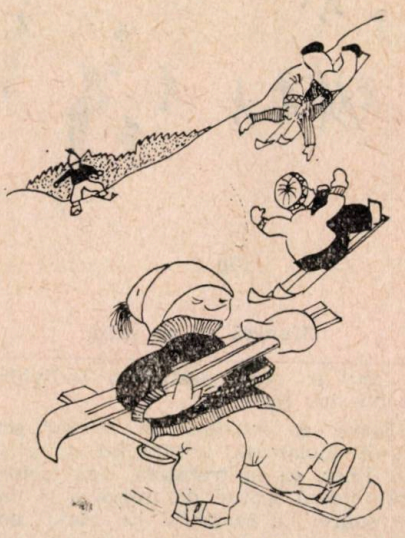


Fig. 1

I — EXERCIȚII SUB FORMĂ DE JOC PENTRU OBIȘNUIREA CU MATERIALUL DE SCHI ȘI ACOMODARE.

Cine alunecă mai mult

Jocul se desfășoară individual pe un teren foarte ușor înclinat. Elevii se vor așeza pe schiuri, ca pe sanie (șezînd, cu fața sau cu spatele față de direcția de alunecare, ori culcat înainte).

Cîștigă întrecerea elevul care reușește să alunece mai mult fără să piardă schiurile sau să se răstoarne (fig. 1).

Cine se echipează mai iute

Jocul se poate desfășura individual și pe echipe.

Elevii în flanc cîte unul își așază schiurile pe zăpadă în poziția de încălțare. La comanda instructorului, toți elevii își încalță schiurile. Cîștigă elevul care s-a încălțat mai iute, dar și corect. Dacă efectivul este mare, e-

levii se împart pe mai multe grupe. Cîștigătoare poate fi dată și grupa ai cărei elevi au reușit să se încalțe primii.

Variantă :

La comanda instructorului, elevii aleargă spre un fanion, îl ocolesc, apoi se îndreaptă spre locul unde și-au lăsat schiurile și se încalță. Cîștigă elevul care s-a încălțat primul sau echipa ai cărei componenți s-au echipat mai repede (fig. 2).

Fig. 2

Alunecă pe un schi

Jocul se poate desfășura individual și cîte doi. Teren plat.

Elevii au încălțat un singur schi. Ei se deplasează, împingînd cu piciorul liber, ca la trotinetă. Instructorul delimitează spațiul de mișcare și linia de sosire. La comanda sa, elevii pornesc alunecînd pe un singur schi, străduindu-se să parcurgă distanța cît mai rapid. Același lucru se poate efectua și în doi, elevii ținîndu-se cu o mînă. Cîștigă elevul sau elevii care ajung primii pe linia de sosire.

Întoarce-te cu bastoanele

Jocul se desfășoară individual sau pe echipe, pe teren plat. Elevii sînt așezați în linie cîte unul. În fața lor, la o distanță de 10—15 m, stau înfipte în zăpadă bastoanele. Linia de plecare și cea pe care sînt înfipte bastoanele sînt marcate. La semnalul instructorului, elevii se deplasează pe schiuri pînă la bastoane, le apucă corect și se reîntorc la locul de plecare. Cîștigă elevul sau echipa care s-a reîntors mai iute la locul de plecare, avînd bastoanele apucate corect.

Transportul bastoanelor

Jocul se organizează sub formă de ștafetă. Elevii sînt împărțiți pe două sau mai multe grupe, așezați în șir cîte unul înapoia liniei de start. În fața grupelor, la o distanță de 10—15 m, se înfige în zăpadă cîte un steguleț sau crenguță de brad. Fiecare grupă folosește numai o pereche de bastoane. La semnalul instructorului, primii elevi din fiecare grupă pornesc deplasîndu-se pe schi, avînd bastoanele în mîini, pînă la punctele marcate, unde le înfig în zăpadă și se reîntorc, predînd ștafeta următorului. Acesta se deplasează pe același traseu, aducînd bastoanele și predă celui care urmează ș.a.m.d.

Cîștigă echipa al cărei ultim jucător se întoarce primul pe linia de start și care are cele mai puține penalizări.

Steaua

Jocul se desfășoară pe grupe de 8—10 elevi pe teren plat. Elevii sînt așezați în cerc cu fața spre centru. Înaintea fiecărui elev sînt marcate punctele de oprire. La semnal, toți elevii pornesc spre centrul cercului oprindu-se la marcaje. Acolo așază bastoanele în formă de stea, cu mînerele unite în punctul de oprire, iar vîrfurile făcînd legătura cu cele ale vecinilor, după care se reîntorc la locul de plecare. Cîștigă echipa care a reușit să formeze cel mai rapid și mai frumos o stea.

Prinde mingea

Jocul se desfășoară pe teren plat, într-un spațiu delimitat, pe echipe sau individual.

Copiii se așază în linie la un interval de 3—4 m unul de celălalt, avînd în mîini o minge de plastic. La semnal, aceștia rostogolesc înainte mingea, apoi pornesc în urmărirea ei, căutînd să o prindă. Cîștigă acela care prinde primul mingea, sau echipa care a recuperat mai multe mingi (fig. 3).

Fig. 3

Culege bastoanele

Jocul se desfăşoară individual, pe un teren plat, avînd marcate patru linii la interval de 10—15 m. Prima linie este startul, pe care elevii sînt dispuşi la interval de două lungimi de braţ. În faţa fiecărui elev, pe cele două linii, este înfipt cîte un baston, după care urmează linia de sosire. La semnalul instructorului, toţi elevii pornesc alergînd pe schiuri spre bastoane, pe care le culeg alternativ, după care se îndreaptă spre linia de sosire. Cîştigă primul sosit.

Cursa de transbordare

Jocul se desfăşoară pe perechi, pe un teren plat, sub formă de suveică. Elevii sînt împărţiţi pe două sau mai multe grupe, fiecare grupă fiind divizată la rîndul ei în două, jucătorii aflîndu-se faţă în faţă, în coloană cîte unul. Spaţiul de mişcare este de 30—40 m. Primii jucători din fiecare grupă, aflaţi pe linia de plecare, au schiurile prinse numai prin curelele de la vîrf. La semnalul instructorului, aleargă unul spre celălalt. Întîlnindu-se, se opresc şi îşi schimbă schiurile — fără ajutorul mîinilor —, după care îşi continuă cursa spre linia de start. Ei predau ştafeta următoarei perechi care repetă aceeaşi acţiune. Jocul este cîştigat de grupa ai cărei jucători trec primii linia de start (ultima pereche).

Traseu complex

Jocul se desfăşoară sub formă de ştafetă pe două grupe, pe teren plat, pe o distanţă de 100—150 m. În acest traseu sînt fixate şase intervale marcate prin steguleţe, jucătorii trebuind să îndeplinească o anumită sarcină în fiecare interval. Astfel, în primul vor executa mers alternativ, folosind ambele bastoane ; în cel de-al doilea se vor folosi numai de un baston, pe celălalt purtîndu-l pe umăr ; în cel de al treilea ambele bastoane vor fi purtate pe umeri ; în cel de-al patrulea deplasarea va fi efectuată pe un singur schi şi cu ajutorul unui singur baston, în timp ce perechile lor vor fi purtate pe umărul opus ; cel de-al cincilea interval va fi parcurs fără schiuri la picioare, materialul fiind purtat normal pe umăr ; în ultimul interval se va executa din nou mers alternativ. Toate schimbările vor fi făcute la marcaje. La semnalul instructorului, primii jucători din ambele grupe vor porni în cursă. După terminarea traseului, vor preda ştafeta următorilor. Cîştigă grupa al cărei ultim participant trece primul linia de sosire.

II — EXERCIŢII SUB FORMĂ DE JOC PENTRU DEPLASĂRI ŞI ÎNTOARCERI

Locomotiva

Jocul se desfăşoară pe teren plat. Elevii se deplasează în coloană cîte unul, purtînd de o parte şi de alta a corpului bastoanele care, în prealabil, au fost legate unul de altul. Unirea lor formează două lanţuri. Cadenţa deplasării este stabilită de instructor care marchează prin fluier fiecare pas. Mişcarea alternativă a braţelor şi picioarelor şi ritmul impus dau impresia manevrării roţilor unei locomotive. Elevii pot asocia mişcarea de deplasare cu un şuierat produs în expiraţie, asemănător celui produs de locomotivă, ceea ce dă jocului un caracter foarte distractiv.

Şarpele

Jocul se desfăşoară în teren plat uşor denivelat. Elevii se deplasează în coloană cîte unul, foarte aproape unul de celălalt. Capul de coloană şerpuieşte în teren după propria sa fantezie, obligînd pe toţi ceilalţi să-l urmeze cu fidelitate.

Şarpele îşi prinde coada

Jocul este de fapt o variantă a celui precedent. Capul de coloană se deplasează rapid pe arcuri de cerc, mai strînse sau mai largi, încercînd

printr-o mișcare de învăluire să prindă pe ultimul din șir. Fiecare component al șirului este obligat să imite pe cel din fața sa. Pentru ca ultimul jucător să nu fie prins cu ușurință, va fi ajutat de cei din coada șirului prin ușoare deplasări laterale, permițîndu-i o arie mai largă de acțiune.

Cursa pe numere

Jocul se desfășoară pe echipe, sub formă de întrecere pe teren plat. Elevii sînt împărțiți în două echipe egale ca număr, care se deplasează în coloană cîte unul, paralel. Fiecărui elev îi corespunde un partener de întrecere. La semnalul instructorului, primii doi elevi părăsesc șirurile respective și aleargă în cea mai mare viteză pe lîngă echipele lor, căutînd să intre în formație după ultimul jucător. La un nou semnal, pornește perechea a doua care procedează la fel, și așa mai departe, pînă la ultima pereche. Cîștigă jocul echipa care a acumulat mai multe puncte, acestea acordîndu-se cîștigătorului din fiecare pereche.

Varianta I

Jocul este identic, cu singura deosebire că perechile se deplasează tot timpul înainte, jocul fiind început de ultimii.

Varianta a II-a

Perechile sînt numerotate. La semnalul instructorului care indică un anumit număr, perechea respectivă iese din coloană, se întoarce și aleargă în cea mai mare viteză, ocolind ultimul component al șirului, după care își ocupă locul în formație. Cîștigă jocul echipa care a acumulat mai multe puncte, acestea acordîndu-se cîștigătorului din fiecare pereche (fig. 4).

Fig. 4

Ștafeta simplă

Jocul se desfășoară pe echipe, pe teren plat. Elevii sînt dispuși în flanc cîte unul. În fața fiecărei echipe, la o distanță de 15—20 m, se înfige în zăpadă un steguleț sau o crenguță de brad. La semnalul instructorului, primii elevi din fiecare grupă se îndreaptă în cea mai mare viteză spre steguleț din fața lor pe care-l ocolesc, apoi revin, predînd ștafeta următorului care așteaptă pe linia de plecare. Cîștigă echipa al cărei ultim jucător trece primul linia de start (fig. 5).

Fig. 5

Suveica

Jocul se desfășoară pe echipe, sub formă de întrecere, pe un teren plat. Fiecare echipă este împărțită în două, jucătorii aflîndu-se față în față, la o distanță de 20 m. Stegulețe sau crenguțe de brad marchează liniile de start la fiecare jumătate de echipă. La semnalul instructorului, din

fiecare echipă pornește în cursă un elev care se îndreaptă spre coechipierul de vizavi, predîndu-i ștafeta, și se instalează la coada șirului. Elevul care a preluat ștafeta se îndreaptă, la rîndul său, spre coechipierii din față ș.a.m.d.

Cîștigă echipa ai cărei jucători au revenit primii pe locurile de plecare (fig. 6).

Fig. 6

Ștafeta în bucle

Jocul se desfășoară pe echipe, pe un teren plat. Elevii sînt așezați în flanc cîte unul, înapoia unei linii de start. În fața fiecărei echipe, se marchează o trasă pe parcursul căreia sînt desenate trei bucle, în mijlocul cărora se află un fanion, ca punct de reper. După 30 m, se înfige un fanion care marchează punctul de întoarcere. La semnalul instructorului, primii elevi din fiecare echipă pornesc în cursă, fiind obligați să parcurgă cele trei bucle, să întoarcă la punctele fixe și să revină apoi în linie dreaptă, predînd ștafeta următorului. Cîștigă echipa al cărei ultim jucător se întoarce primul la linia de start și a avut mai puține penalizări (fig. 7).

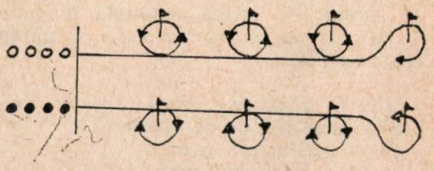


Fig. 7

Cine întoarce mai iute?

Jocul se desfășoară individual pe un teren plat. Elevii sînt așezați în linie, la interval de două lungimi de brat. În fața lor, se găsește trasată o linie, pe care, în dreptul fiecărui elev, este marcat un punct de reper cu crenguțe de brad. La semnalul instructorului, toți elevii pornesc deodată, îndreptîndu-se în viteză spre repere. Ajunși acolo, se opresc și întorc — folosind unul din procedeele învățate —, după care se reîntorc pe linia de plecare. Cîștigă cine ajunge primul.

Crabii și crevețiii

Jocul se desfășoară pe echipe, dar este în același timp și individual. Terenul este plat, de formă dreptunghiulară. La mijloc sînt trasate două linii paralele cu un interval de 3 m. Pe ele se vor instala jucătorii în flanc cîte unul, la distanță de 2 m unul de altul. Laturile opuse constituie linii de refugiu. Poziția de plecare a jucătorilor este cu schiurile paralele, depărtate, fără bastoane. La început, se procedează la numărătoarea elevilor, stabilindu-se perechile (fiecare elev nu va putea acționa decît asupra perechii sale) și denumirea echipelor. Una se va numi crabii și alta crevețiii. Instructorul va striga pe rînd o echipă sau alta. Numind crabii, aceștia fug spre linia de refugiu, în timp ce crevețiii caută să-i prindă, și invers. Sînt considerați prizonieri elevii atinși cu mîna. Instructorul va nota numărul

de prizonieri, după fiecare strigare. Cîștigă echipa care are mai mulți prizonieri.

Ursul somnoros

Jucătorii formează un cerc mare, în interiorul căruia se marchează, cu un steguleț sau crenguță de brad, vizuina ursului. Se alege un prinzător — „ursul" —, care așteaptă ghemuit. Jocul începe prin rostirea următoarelor cuvinte :

„Ursul doarme, ursul doarme
Și-a uitat bietul de foame ;
De el poți scăpa ușor,
Dacă ești prevăzător."

La rostirea cuvîntului „prevăzător", ursul se ridică în picioare și caută să prindă jucătorii care încearcă să scape fugind. Jucătorul prins dublează ursul și ajută la prindere. Jocul se continuă pînă se prind trei-patru jucători, după care se alege un alt urs.

Lupul și oile

Jocul se desfășoară pe zăpadă proaspăt căzută. Împreună cu elevii, instructorul desenează o rondelă de proporții mai mari, pe circumferința și razele căreia se va putea circula în voie. Din rîndul elevilor se alege un lup, ceilalți fiind oile. Toți jucătorii sînt distribuiți în interiorul rondelei. La începutul jocului, lupul se află la una din extremități. El va căuta, deplasîndu-se rapid, să prindă o oaie. Cine este prins devine lup (fig. 8).

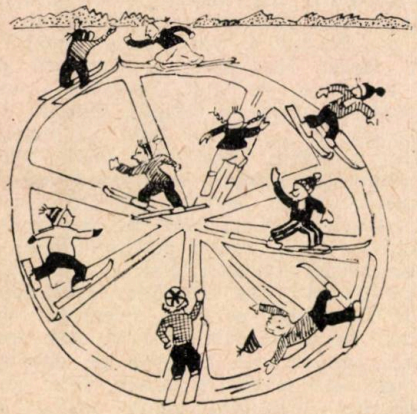


Fig. 8

Rozeta

Jocul se desfășoară pe zăpadă proaspăt căzută. Elevii sînt așezați în linie cîte unul, la interval de 3 m. La primul semnal al instructorului, toți elevii se deplasează înainte. La al doilea semnal, se opresc și se întorc spre direcția de unde au pornit, prin pași succesivi, pivotînd în jurul vîrfurilor sau al cozilor (după indicația dată). Se desenează astfel pe zăpadă o rozetă. Instructorul va aprecia care elev a executat mai corect rozeta (fig. 9).

Fig. 9

Toți odată

Jocul se desfășoară pe o pantă ușor înclinată, pe grupe de 8—10 elevi. Aceștia se deplasează lateral prin pași adăugați, urcînd panta în ritmul indicat de instructor sau de unul din elevi. Grupul este compact, jucătorii ținîndu-se de brațe, umăr lîngă umăr (fig. 10).

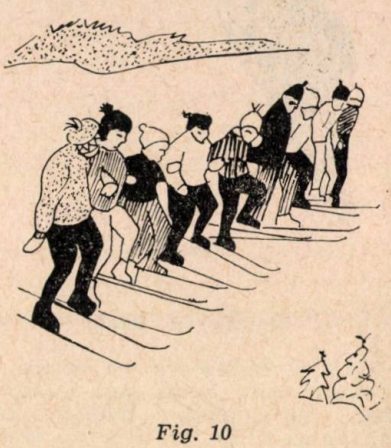


Fig. 10

Scheletul de pește

Jocul se desfășoară pe un teren ușor înclinat, pe zăpadă proaspăt că-

zută. Elevii vor primi indicația să deseneze un schelet de pește, folosind urcarea în foarfecă. Instructorul va aprecia cea mai bună execuție (fig. 11—12).

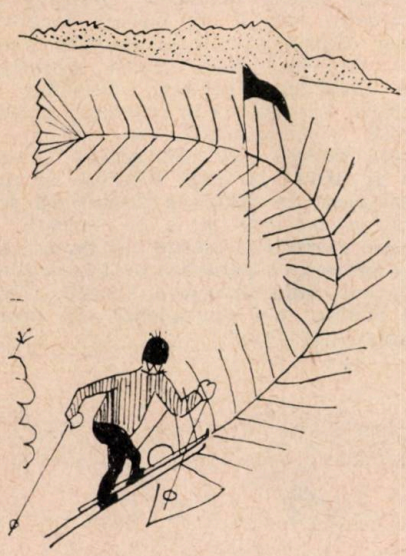


Fig. 11

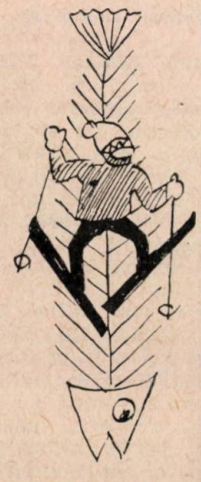


Fig. 12

Cine urcă mai bine

Jocul se desfășoară pe un teren ușor înclinat. Elevii sînt așezați în linie cîte unul. La semnalul instructorului, vor urca panta prin procedeele cunoscute, pînă la o linie de sosire aflată la 30 m.

Cîștigă elevul care ajunge primul.

De-a prinselea pe perechi

Jocul se desfășoară pe teren plat, cu zăpadă bine bătătorită.

Jucătorii se răspîndesc, de voie, pe un teren delimitat. Se aleg doi prinzători, care, apucați de ambele mîini, urmăresc jucătorii. Prinderea se realizează prin trecerea lațului format de mîinile prinzătorilor peste capul unui jucător. Jucătorul prins așteaptă prinderea celui de-al doilea, după care, împreună, vor forma o nouă pereche de prinzători ș.a.m.d. Cîștigă jucătorul care este prins ultimul.

Prinde instructorul

Jocul se desfășoară pe teren plat, cu zăpadă bine bătătorită și delimitat. Jucătorii trebuie să prindă instructorul care se deplasează, schimbînd mereu direcția. În acest scop, ei se vor împrăștia în teren pentru a-i restrînge aria de acțiune.

Uliii și porumbeii

Jocul se desfășoară pe un teren plat, cu zăpadă bine bătătorită. Spațiul de mișcare este delimitat, avînd pe cele două laturi extreme marcat cîte un cuib. Unul este pentru echipa uliilor, celălalt pentru porumbei. Jucătorii se împart în două echipe egale — uliii și porumbeii. La începutul jocului, porumbeii se află în cuibul lor, iar uliii se răspîndesc pe întreg spațiul de joc. La un moment dat, porumbeii încep să părăsească cuibul, mișcîndu-se în spațiul de joc și ferindu-se să fie prinși. Ei pot căpăta refugiu în cuibul lor. Cei prinși vor fi duși în cuibul uliilor. Aceștia pot fi eliberați de un porumbel curajos, care reușește să pătrundă pînă la ei. Jocul se continuă pînă la ultimul porumbel neprins. Pentru a-l prinde și pe acesta, se desemnează un uliu care va lupta singur. Dacă va fi prins, jocul se reia de la cap, inversîndu-se rolurile.

Ștafeta cu trecerea obstacolelor

Jocul se desfășoară pe un teren ușor denivelat, pe care se află cîteva

obstacole naturale (dîmburi, depresiuni, contrapantă, urcuș, un mic gard viu etc.). Spațiul de mișcare este de 100 m. Elevii sînt împărțiți pe două echipe aflate pe linia de start, în șir cîte unul. La comanda instructorului, primii jucători din fiecare echipă se deplasează rapid în teren, rezolvînd situațiile ivite, după posibilitățile fiecăruia, după care predau ștafeta următorului. Cîștigă echipa al cărei ultim jucător trece primul linia de sosire.

Ștafeta slalom

Jocul se desfășoară pe teren, cu zăpada bine bătătorită. Pe o distanță de 50—60 m se înfig 5—6 fanioane care sînt dispuse în zig-zag. Jucătorii sînt împărțiți pe două echipe, fiecare avînd traseul propriu. Pe linia de start elevii sînt așezați în șir cîte unul. La comanda instructorului, primii jucători pornesc în traseu, schimbînd direcția la fiecare fanion. După ce ocolesc ultimul fanion, se reîntorc în linie dreaptă, predînd ștafeta următorilor. Cîștigă echipa al cărei ultim jucător trece primul linia de sosire (fig. 13).

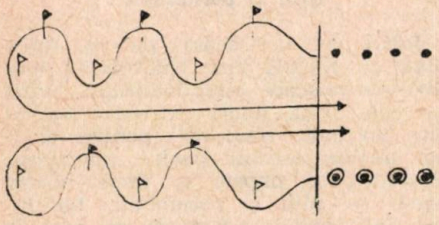


Fig. 13

Vînătoare de vulpi

Jocul se desfășoară în pădure, pe un teren cunoscut și delimitat în prealabil. Jucătorii sînt împărțiți în vulpi și vînători. Se dă drumul vulpilor. care caută să dispară cît mai curînd posibil. După cîteva minute, vînătorii pornesc în urmărirea lor. Pentru a scăpa de urmărire, vulpile se ascund după copaci, tufe, se deplasează schimbînd mereu direcția etc. Vulpea se consideră prinsă, dacă a fost atinsă cu mîna. Pentru a avea mai mult succes, vînătorii se grupează, încercînd să încercuiască vulpea. După un anumit timp, rolurile se pot inversa.

Urmărirea

Jocul se desfășoară pe un teren plat, de preferință în pădure.

Se stabilește un traseu care va cuprinde cîteva obstacole naturale, cu obligația de a fi trecute (ocolirea unor copaci sau tufe, trecerea peste un buștean căzut, cîteva schimbări de direcție). Jucătorii, împărțiți pe echipe, vor acționa în perechi. La semnalul instructorului, va pleca în cursă primul elev din echipa I, care va fi urmat la scurt interval de primul elev din echipa a II-a. Dacă primul plecat este prins pe parcurs, echipa respectivă pierde un punct. Jocul se reia cu perechea a II-a, ordinea plecării fiind inversată ș.a.m.d. Cîștigă echipa care acumulează mai multe puncte (fig. 14).

Fig. 14

Traseu fermecat

Pe un teren aproape plat și ușor denivelat se instalează un traseu în care obstacolele naturale (dîmburi de zăpadă, succesiune de denivelări, depresiuni, culoare între nămeți etc.) alternează cu cele artificiale (portic, tunel, labirint etc.). Toate aceste obstacole sînt reprezentate prin figuri din lumea basmelor și animalelor : un iepuraș, un elefant, o ciuperică, Moș Gerilă, Smeul etc. etc.

Astfel, copiii vor întîlni la fiecare pas surprize plăcute. Moș Gerilă îi va invita să parcurgă o succesiune de porticuri, iepurașul îi va îndemna să treacă prin tunel, elefantul va trona pe un dîmb în capătul unei ușoare pante, Smeul le va arăta panta de unde vor porni în coborîre ușoară etc. etc.

Copiii care sînt dotați nu numai cu simțul imitației, ci și cu un puternic instinct natural, se vor descurca singuri, găsind soluții originale, fără să fi fost nevoie de lecții speciale de tehnică.

Ambianța foarte plăcută îi amuză și îi stimulează în același timp, fă-

Fig. 15—16

cîndu-i să parcurgă traseul cu mult interes.

Simpla parcurgere a acestui traseu este un joc. Instructorul poate organiza mai tîrziu și un mic concurs, cronometrînd evoluția în traseu a fiecărui copil (fig. 15—16).

BIBLIOGRAFIE

MUJICICOV N. și colab. : Jocuri pentru copii și tineret, Ed. U.C.F.S., 1966.

MATEI I. : Schiul sub formă de joc, mijloc și metodă, Rev. E.F.S., nr. 12, 1972.

I. MATEI : Jeux pour l'apprentissage du ski chez les enfants

Dans le but d'un meilleur déroulement des leçons pour l'apprentissage du ski chez les enfants, on présente une succèssion d'exercices sous forme de jeu et de concours, comme suit :

— exercices sous forme de jeu pour l'accoutumance avec le matériel d'accomodation ;

— exercices sous forme de jeu pour les déplacements et les retours ;

— exercices sous forme de jeu pour les changements de direction et pour la descente ;

— exercices sous forme de jeu pour le freinage, l'arrêt, et les détours ;

— exercices sous forme de jeu pour la compétition ;

— exercices sous forme de jeu avec caractère acrobatique.

A la fin de chaque cycle de leçons, l'instructeur ou le moniteur organisera des concours, pour stimuler les jeunes élèves.

I. MATEI : Games Helping the Children Learn Skiing

The author describes a number of games and competitions that may contribute to the learning and practising of skiing by children, viz :

— material adjustement exercises, under the form of games ;

— exercises, under the form of games, for changes in direction and sliding ;

— exercises, under the form of games, for braking, stopping and rounding purposes ;

— exercises meant for competition purposes, also under the form of games ;

— acrobatic exercises under the form of games.

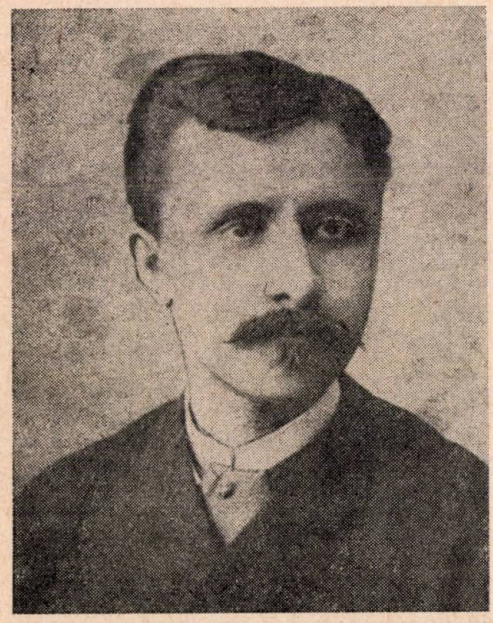
The instructor is to organize competitions at the end of each cycle of lessons to stimulate the beginners' enthusiasm.

FILE DE ISTORIE

ANIVERSĂRI UNESCO — SPIRU HARET

UN MARE INIŢIATOR AL EDUCAŢIEI FIZICE ÎN ŢARA NOASTRĂ

Prof. dr. ing. RADU HARET



În multe evocări ale începuturilor sportive bucureştene de la cumpăna dintre secole este amintit „terenul de la Şosea" *ca leagăn al primelor competiţii şi concursuri sportive. Puţini ştiu însă că în dotarea foarte timpurie a tinerei activităţi sportive din Capitală cu un teren (actualul Stadion al Tineretului) un merit decisiv îi revine — ca şi în propagarea educaţiei fizice în general — lui Spiru C. Haret. Dumitru Ionescu,* „maestru de gimnastică în Bucureşti", *nume de importanţă pentru istoria acestei discipline, autor, dealtfel, al unui Istoric al gimnasticii şi educaţiei fizice la noi, apărut în 1939, scria încă în 1911 :* „Pot spune că prin octombrie acelaşi an *(1898 n.n.)* şi în urma aniversării tot a d-lui Haret la Ministerul Domeniilor, o comisie delimita la Şosea, la capătul aleii din dreapta, un loc foarte potrivit scopului urmărit de fostul ministru al şcoalelor".

În lucrarea Sportul românesc de-a lungul anilor *(Emil Ghibu şi Ion Todan, ed. Stadion, 1970), numele lui Haret este de asemenea pomenit în cîteva rînduri. Desigur, însuşi caracterul unei astfel de lucrări nu putea permite decît succinte referiri. Vom încerca, de aceea, în cele ce urmează să arătăm legăturile pe care el le-a avut cu începuturile activităţii noastre sportive şi meritele sale în acest domeniu. Dar mai întîi, foarte pe scurt despre viaţa şi activitatea sa.*

Spiru C. Haret s-a născut la 15 februarie 1851, la Iaşi, dintr-o veche familie de răzeşi moldoveni. Încă din liceu — pe care îl face la Bucureşti, la Sf. Sava — dovedeşte deosebite aptitudini pentru studiul matematicilor. După o excepţională licenţă în fizico-matematici, primeşte, prin concurs, o bursă la Paris, unde va obţine, cu o teză din domeniul mecanicii cereşti, rămasă ca punct de referinţă, doctoratul în matematici, primul obţinut de un român la Sorbona. Deşi reuşita sa produce un deosebit răsunet în presa vremii, întors în ţară — după ce refuzase

propunerea de a-şi continua activitatea ştiinţifică în Franţa — Haret va primi un post de suplinitor la Gimnaziul Mihai Bravu. În scurt timp, va intra, însă, în învăţămîntul universitar, devenind de tînăr şi academician (membru corespondent, încă din sesiunea de constituire a Academiei Române). Pe lîngă alte lucrări ştiinţifice, multe făcînd obiectul unor comunicări în sesiunile Academiei, trebuie amintită La mécanique sociale (Paris, 1910), una dintre primele contribuţii, recunoscute pe plan mondial, la matematizarea sociologiei.

De primă însemnătate rămîne, însă, activitatea sa ca îndrumător şi reformator al învăţămîntului, el reuşind să aşeze şcoala pe făgaşul corespunzător necesităţilor social-economice ale dezvoltării României moderne. Paralel, Haret a fost permanent preocupat de ridicarea nivelului cultural al maselor de ţărani. Astfel, a sprijinit înfiinţarea de biblioteci pe lîngă şcolile rurale (în timpul ministeriatelor sale s-au construit aproape 1 750 de localuri de şcoli rurale), a aşa-numitelor şcoli de adulţi, a cercurilor culturale, a înfiinţat societatea Steaua şi revista populară Albina ş.a.m.d.

În cei aproape zece ani cît a stat, cu intermitenţă, la cîrma Ministerului Instrucţiunii, în cadrul preocupărilor legate de învăţămînt — dar şi în afara lor — a dus şi o veritabilă campanie de propagare a educaţiei fizice la noi în ţară.

Educaţia fizică îşi făcuse apariţia în Legea intrucţiei din 1864 sub denumirea de gimnastică. Că, facultativă fiind, rămăsese numai pe hîrtie, o dovedeşte faptul că abia în 1881 avea să se rezerve gimnasticii o oră pe săptămînă. Dar, fără programă, fără vreo îndrumare şi mai cu seamă fără personal ea continua să fie o ficţiune. Stare de fapt pe care urmărea să o înlăture marele reformator al învăţămîntului. Imediat după numirea sa ca ministru, gîndindu-se, pentru început la un joc cît mai atractiv, cere sprijinul unor profesori de gimnastică. Povesteşte acelaşi D. Ionescu : „Într-o zi ne pomenim cei şapte maeştri de gimnastică din Capitală (în acest număr intră şi Gheorghe Moceanu, n.a.) că sîntem invitaţi în cabinetul d-lui ministru. După un schimb oarecare de vederi d-l Haret ne spune : Nu mai merge. Tinerimea noastră şcolară de azi nu mai e acel tineret zglobiu, vioi, rezistent, de pe cînd eram eu în liceu. In şcoalele noastre nu mai văd jucîndu-se buşita, barul, mingea bătută, mingea la zid şi în deosebi unul din jocurile noastre originale cele mai frumoase : oina. Aş dori ca dv. să începeţi o campanie în această direcţiune şi vă asigur de tot concursul meu. Aş dori să începeţi chiar de pe acum să învăţaţi pe elevi să joace acest joc, care pune în mişcare tot corpul şi dezvoltă atît de mult îndemînarea, vederea ca şi iniţiativa proprie".

La sugestia lui Haret, cîţiva profesori bucureşteni, împreună cu prof. Radu Corbu de la Liceul Bălcescu din Brăila, pornesc la redactarea unui regulament care să unifice feluritele variante sub care era cunoscut străvechiul nostru joc şi să dea un cadru coerent şi un impuls practicării acestui sport.

După succesul primului concurs şcolar de oină, iniţiat de el şi desfăşurat în Cişmigiu (cu participarea echipelor liceelor Mihai Viteazu, Gheorghe Lazăr, Matei Basarab, Dimitrie Cantemir şi a Şcoalei Normale), pentru a generaliza jocul şi a-l populariza în toată ţara, Haret dă la 21 martie 1898 decizia nr. 18328, din care spicuim : „Avînd în vedere de a se da în şcoală o mai mare dezvoltare exerciţiilor fizice, fără care educaţiunea tinerimii nu poate să fie nici completă, nici armonică ; avînd în vedere că pentru a se atinge acest scop, printre alte mijloace, unul din cele mai eficace este şi acela de se se cultiva jocurile care dezvoltă forţa, agilitatea, curajul şi iniţiativa individuală, decidem : se instituie concursuri anuale de joc de oină pentru elevii şcoalelor primare şi secundare, şcoalelor normale şi seminarilor".

Arătam la începutul acestor rînduri diligenţele pe care Haret le-a făcut pentru dotarea sportivilor bucureşteni cu un teren. Trebuie adăugat aici că terenurile de la Drept, despre care am citit de curînd că au fost redate circuitului sportiv, au fost pentru prima oară amenajate în acest scop tot la sugestia lui Haret. Acţiunea lui nu se limitează însă numai la Capitală, după cum se poate observa şi din circulara emisă la data de 4 iulie a aceluiaşi an, din care spicuim : „În scopul de a lăţi cît mai mult deprinderea exerciţiilor fizice prezentîndu-le sub forma cea mai atrăgătoare şi mai potrivită, pentru dezvoltarea armonică a corpului, ministerul a instituit pentru şcoli concursurile de joc de oină. Inovaţiunea a fost bine venită şi sperăm şi dorim ca oina să devină sportul nostru naţional, precum pe aiurea este tenisul, crochetul, canotajul şi

altele. Pentru a se ajunge însă la acest rezultat, concursul dv. ne va fi foarte util. În adevăr, școlile noastre dispun, în genere, de prea puțin loc pentru ca oina să fie practicată cumsecade. Ar trebui pentru aceasta un spațiu de cam 100 m lungime pe 80 m lățime, dimensiuni care cam rareori se pot găsi în curtea unei școli. Ar fi ușor însă pentru primărie ca să facă a se amenaja în acest scop vreo parte din unul din parcurile sau grădinile orașelor, care ar fi situat mai la îndemînă".

Activitatea lui Spiru Haret ca pionier al educației fizice în țara noastră nu s-a mărginit numai la cele expuse cu privire la jocul de oină. Într-adevăr, prin reforma învățămîntului secundar și superior el introduce efectiv gimnastica și jocurile școlare în toate școlile secundare, nu numai „acordîndu-li-se cîte două ore de clasă pe săptămînă", *ci și prin măsurile pe care le ia pentru ocuparea catedrelor de gimnastică (instituirea primului curs de gimnastică suedeză pentru perfecționarea profesorilor ș.a.m.d.). Dacă pînă atunci în învățămîntul nostru gimnastica era considerată doar ca un mijloc de divertisment, acum i se consfințesc scopul și rolul ei educațional.*

Concepția lui Haret asupra educației fizice pentru școlari mai prevedea și efectuarea unor excursii în timpul vacanțelor, ca fiind atît „un mijloc excelent de educație fizică, dar și pentru a face pe școlari să-și iubească țara". *De asemenea, în coloniile școlare — preconizate și înființate pentru prima dată la noi în țară de către Haret — se acorda o mare atenție educației fizice și* „jocurilor gimnastice".

Un mijloc prin care Haret face propagandă în favoarea educației fizice sînt serbările școlare organizate cu sprijinul său de către profesori, ca Gh. Moceanu, D. Ionescu în București sau Negruzzi în Iași (apoi și la Craiova, Ploiești, Galați etc.). Interesant de semnalat că, la asemena serbări, cu timpul, sînt introduse și „concursuri de gimnastică populară", *cuprinzînd sărituri, alergări și aruncări de greutăți. Apar deci, de fapt, primele probe atletice. Cînd, în 1905, se înființează în Capitală* Societatea de gimnastică Înainte, *Haret este de acord să intre în comitetul acesteia, în calitatea de vicepreședinte. Contemporanii săi își amintesc că, deși ocupațiile sale ca ministru, profesor și om de știință îl solicitau enorm, din dragoste pentru sport, Haret găsește timp să participe efectiv la toate întrunirile Comitetului. Apoi, Haret avea să fie ales vicepreședinte și, în scurt timp, președinte al* Federațiunii societăților de gimnastică, arme și dare la semn, *devenită ulterior prima* Federațiune a societăților de gimnastică din România. *Și aici Haret participă efectiv la ședințe, contribuind decisiv în organizarea* „serbărilor federale" *anuale, adevărate campionate ale timpului.*

Iată de ce astăzi, cînd mai sîntem sub euforia excepționalelor succese ale Nadiei Comăneci și ale gimnasticii românești, se cuvine poate să aruncăm un gînd înapoi și la primul comitet al Federațiunii societăților de gimnastică din țara noastră, în care un pilon important era și savantul sărbătorit internațional de către UNESCO, acum la aniversarea a 125 de ani de la naștere — Spiru C. Haret.

R. HARET : Un grand initiateur de l'éducation physique dans notre pays

Dans les presque dix ans pendant lesquels il a été le ministre de l'instruction, Spiru Haret a mené une véritable campagne pour la propagation de l'éducation physique dans notre pays — tant dans le cadre des préoccupations liées à l'enseignement, qu'en dehors de celles-ci.

L'éducation physique avait fait son apparition dans le cadre de la Loi de l'instruction en 1864, sous le nom de gymnastique. Etant facultative, la gymnastique reste seulement sur le papier. En 1881 on accorda enfin une heure par semaine à la gymnastique. Mais, sans programme, sans une directive, et surtout sans cadres didactiques qualifiés, elle continua à être une fiction.

Le grand réformateur de l'enseignement — Spiru Haret — a essayé d'éliminer cet état d'esprit. Immédiatement après sa nomination comme ministre, pensant pour le commencement à un jeu plus attractif, il demande l'aide des professeur de gymnastique et introduit le jeu d'oïna à l'école. Le premier concours d'oïna initié par lui jouit d'un succès immense parmi les élèves.

Ainsi, on institue des concours annuels d'oïna pour les élèves des écoles primaires et secondaires, des écoles normales et des séminaires.

L'activité de Spiru Haret comme pionnier de l'éducation physique dans notre pays ne s'est pas bornée seulement à l'introduction du jeu d'oïna. Par la reforme de l'enseignement secondaire et supérieur, il introduit effectivement la gymnastique et les jeux dans toutes les écoles secondaires, en leur accordant deux heures de classe par semaine, et en assurant les chaires avec des professeurs de gymnastique.

Maintenant à l'anniversaire de 125 ans depuis la naissance du savant Spiru Haret, il sied de rappeler également son activité prodigieuse sur le terrain de l'éducation physique.

R. HARET : A Great Physical Education Pioneer

In the approximatively 10 years in which he was Minister of Education, Spiru Haret who was a promoter of education, also gave a fresh impetus to physical education in Romania.

Physical education was governed by the Law on Education of 1864 and it was denominated by the notion of gymnastics. As it was an optional subject it took time to turn to facts so that only in 1881 one hour a week was provided for gymnastics. And still, without guidance and curriculum, it continued to be in the realm of fiction.

Spiru Haret did his best to change this situation. The great reformer introduced with the support of the relevant instructors „oina" a most attractive game, in schools. He also organized a first competition which enjoyed great success with the pupils. The first competition was followed, on his initiative, by annual competitions for the primary and secondary and teacher training schools.

Not only did Spiru Haret introduce „oina" into schools ; he carried out the reform of secondary and higher education and as a result gymnastics and games were introduced into all secondary schools (2 hour classes a week) and appropriate cadres were also secured for.

Today ehen we celebrate 125 years since the birth of the great pioneer and scholar Spiru Haret, it is worth mentioning his activities and contribution in the domain of physical education.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

VÎNTUL-CONTRA A DETERMINAT O RECONSIDERARE A TACTICII LA MONTREAL ÎN CANOTAJ

HORIA ALEXANDRESCU
Ziarist

Cu cîtva timp în urmă, ziarul „Deutsches Sportecho" din Berlin a prezentat o interesantă comparație între timpii înregistrați în finalele Jocurilor Olimpice de la Montreal de către echipajele feminine de canotaj ale R. D. Germane. S-a subliniat că timpul cel mai bun a fost realizat — surprinzător — la 4+1 vîsle (3 : 29,99), pe un vînt-contra de 4,8 m/s, în timp ce echipajul cîștigător la 8+1 era cronometrat doar în 3 : 33,32 pe un vînt-contra de 4,5 m/s!

Pornind de la diferențele optime de timp calculate de specialiștii din R. D. Germană între cele 6 probe feminine, s-a alcătuit acest tabel în care proba de opt, considerată drept cea mai rapidă, este luată ca punct de referință :

	dif. optimă	**timp finală**	**dif. realizată**
8+1	± 0	3 : 33,32	± 0
4+1 vîsle	— 9 s	3 : 29,99	+ 3,33 s
2 vîsle	— 19 s	3 : 44,36	— 11,04 s
4+1 rame	— 21 s	3 : 45,08	— 11,76 s
2 f.c.	— 34 s	4 : 01,22	— 27,90 s
simplu	— 37 s	4 : 05,56	— 32,24 s

Iată, deci, că vîntul-contra a dus la diferențe importante față de cele optime, diferențe realizate în primul rînd datorită tacticii adoptate în cursă de echipaje. Era evident faptul că în condițiile acestui vînt, care a oscilat între 1,5 m/s la 4+1 rame și 4,8 m/s la 4+1 vîsle, echipajele trebuiau să folosească o cadență mai scăzută imediat după start, pentru a putea rezista pînă în final. Cine a încercat să mențină cadența ridicată în prima jumătate a cursei s-a văzut în situația de a „cădea" în partea a doua sau de a nu mai putea face față finișului. Să urmărim acum timpii și diferențele obținute de cele patru schifuri românești, în comparație cu timpul „optului" R. D. Germane, cîștigător al titlului olimpic (3 : 33,32)

	timp în finală	**diferență**
8+1	3 : 44,79	— 11,47 s
4+1 v	3 : 32,76	+ 0,56 s
4+1 r	3 : 51,17	— 17,85 s
2 f.c.	4 : 15,44	— 42,12 s

Educație fizică și sport, nr. 12, 1976, pag. 66

Urmărind cu atenție aceste cifre și comparîndu-le cu cele din primul tabel, este ușor de observat că doar echipajul de 4+1 vîsle realizează o diferență bună, pozitivă, care întrece și indicele optim calculat de specialiștii din R. D. Germană. Iar cifrele nu fac decît să confirme medalia de bronz obținută de Ioana Tudoran, Maria Micșa, Felicia Afrăsiloaia, Elisabeta Lazăr + Elena Giurcă. Iubitorii canotajului își amintesc, probabil, cursa schifiștelor noastre și știu că echipajul României a adoptat exact tactica despre care scriam mai sus, începînd să ridice cadența abia pe a doua parte a cursei. Superioritatea (nu numai tactică !) pe care a dovedit-o echipajul de 4+1 vîsle mai poate fi dovedită și prin alte comparații, care dezvăluie în același timp evoluțiile sub posibilități ale celorlalte echipaje românești la Montreal.

Diferența optimă dintre 4+1 vîsle și 4+1 rame ar trebui să fie de circa 12 secunde. Dar iată că în finalele olimpice, cu toate că vîntul-contra a fost cu 3 m/s mai slab în proba de 4+1 rame, vîslașele le-au întrecut pe ramere cu peste... 18 secunde ! În cazurile „optului" și ale schifului de 2 f.c., ambarcația de 4+1 vîsle realizează diferențe și mai categorice : întrece cu peste 14 secunde echipa de 8+1 (!) și cu aproape un minut schiful de 2 f.c., de care ar fi trebuit să-l despartă doar 25 de secunde !

Toate aceste calcule dovedesc în mod indubitabil că trei dintre cele patru echipaje aliniate de canotajul nostru în întrecerile feminine de la Montreal au plătit tribut unor erori de pregătire atît din punct de vedere fizic, cît mai ales tactic. Dealtfel, problema tacticii este încă ignorată în canotajul nostru, ca dealtfel și problema pregătirii pe vînt-contra, care determină — după cum s-a văzut și la Montreal — importante modificări. Poate că tocmai pe baza efectuării antrenamentelor în asemenea condiții au reușit schifistele din Bulgaria spectaculosul salt în ierarhia mondială — ocuparea locului II pe națiuni.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate.

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT", ÎN ANUL 1976

EDITORIAL

M. EPURAN : Educarea politică și cetățenească a sportivilor (nr. 3, pag. 1).
M. EPURAN : Fierbintele patriotism al olimpicilor noștri (nr. 5, pag. 2).
GH. MITRA: Sistemul unic de verificare și apreciere — un important și eficient instrument de selecție sportivă (nr. 11, pag. 1).
GH. MITRA : Activitatea de perfecționare a personalului didactic la începutul unui nou an de învățămînt (nr. 8, pag. 3).
A. NICU : Probleme actuale și de perspectivă ale cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului în România (nr. 2, pag. 1).
A. NICU : Partidul Comunist Român, inițiatorul și călăuzitorul educației fizice și sportului din țara noastră (nr. 6, pag. 2).
A. NICU : Gînduri despre J.O. de la Montreal (nr. 10, pag. 2).
E. PORA : Opțiunea noastră pentru mișcare (nr. 3, pag. 6).
* * * : Glorioasa aniversare a partidului (nr. 4, pag. 1).
* * * : Răspunderi sporite pentru continua îmbunătățire a muncii politico-educative în mișcarea noastră sportivă (nr. 7, pag. 2).
* * * : 23 August (nr. 8, pag. 2).
* * * : Cel mai bogat bilanț olimpic românesc (nr. 9, pag. 2).
* * * : Spre noi succese în anul 1977 (nr. 12, pag. 1).

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

M. BĂRĂ : Activitatea sportivă a studenților brașoveni în sezonul de iarnă (nr. 1, pag. 1).
T. BOCU : Contribuții la selecția elementelor cu aptitudini pentru atletism la secțiile cu program de educație fizică — clasa a V-a (nr. 3, pag. 25).
I. BRATU, GH. PREDESCU : Modificările unor indici biomotrici ai elevilor din liceu prin modelare și programare algoritmică (nr. 8, pag. 7).
G. CSUDOR : Evidența frecvenței elevilor prin „foaia colectivă de prezență" (nr. 11, pag. 11).
GEORGETA CHIRIȚĂ : Dinamica procesului cunoașterii în lecția de educație fizică (nr. 12, pag. 3).
RODICA DINCĂ : Superioritatea noilor baremuri în cadrul sistemului unitar de verificare și apreciere (nr. 2, pag. 17).
P. FIEDLER : Dezvoltarea fizică armonioasă, obiectiv fundamental al educației fizice în ciclul primar (nr. 4, pag. 10).
G. GUȚIU : Voleiul școlar în timpul iernii, pe teren redus (nr. 1, pag. 24).
V. GHENADI : Optimizarea predării jocului de volei în lecția de educație fizică — în anul I de liceu (nr. 3, pag. 8).
I. GRINȚESCU : Folosirea scărilor funcționale la normarea, notarea sau aprecierea probelor de control în educație fizică și sport (nr. 5, pag. 6).
I. GRINȚESCU : Conceptul de notare la educație fizică în accepțiunea actuală (nr. 9, pag. 4).
CRISTINA HUREZEANU : Cu privire la selecția inițială în clasele speciale de gimnastică ritmică (nr. 6, pag. 6).
ILEANA JIPA : Gimnastica ritmică în școală (I) (nr. 1, pag. 4).
ILEANA JIPA : Gimnastica ritmică în școală (II) (nr. 2, pag. 7).
ILEANA JIPA : Gimnastica ritmică în școală (III) (nr. 3, pag. 14).
ILEANA JIPA : Gimnastica ritmică în școală (IV) (nr. 4, pag. 3).
V. LANCZ : Contribuții la îmbunătățirea organizării și predării educației fizice la clasele I—IV (nr. 1, pag. 13).
V. LANCZ : Contribuții la îmbunătățirea funcționării claselor I—IV cu profil de gimnastică sportivă — băieți, prin optimizarea selecției elevilor și organizarea grupelor (nr. 12, pag. 11).

ELENA MARINESCU : Optimizarea dezvoltării fizice armonioase la elevii de vîrstă şcolară mică prin corectarea deficienţelor fizice (nr. 8, pag. 14).
V. MARCU, GR. CACUCI : Consideraţii psihopedagogice privind educaţia corporală a elevilor în timpul liber (nr. 11, pag. 5).
G. PATRUŢ, ALEXANDRINA POPA, E. STOI, AXENIA SZORI : Consideraţii privind desfăşurarea activităţii de educaţie fizică în aer liber la clasele I—IV, în sezonul rece (nr. 11, pag. 15).
AL. TATU : Forme şi mijloace ale activităţii de educaţie fizică şi sport, în taberele de la mare pentru copii şi şcolari (nr. 6, pag. 10).
E. TOBIAS : Studiu asupra sporirii eficienţei lecţiei de educaţie fizică în şcolile profesionale (nr. 10, pag. 10).
I. TUDUSCIUC : Restructurarea materialului de studiu prin unităţi didactice (nr. 12, pag. 7).

TEHNICĂ—METODICĂ—ANTRENAMENT

V. BERGLER : Pentru o abordare structuralistă a elementelor acrobatice complexe (nr. 1, pag. 9).
C. DEACONESCU : Indicaţii orientative în selecţia şi pregătirea începătoarelor şi junioarelor în proba de aruncare a suliţei (nr. 11, pag. 32).
D. GÂRLEANU : Programarea pregătirii (nr. 1, pag. 32).
V. GHENADI : Modelul jocului competiţional de volei la echipele feminine participante în campionatul Diviziei A 1975—1976 (nr. 8, pag. 33).
MARILENA IOTA, A. GAGEA, I. NICOLAU, GEORGETA NENCIU, GEORGETA BRĂGĂREA : Studiul unor indicatori de reglaj nervos şi cardiac la echipa feminină de baschet a I.E.F.S. (nr. 1, pag. 41).
C. IANCU : Învăţarea jocului de oină (nr. 2, pag. 25).
C. IANCU : Învăţarea jocului de oină (nr. 3, pag. 47).
C. IANCU : Învăţarea jocului de oină (nr. 5, pag. 14).
E. IUNKER, V. COŞARIU : Încălzirea în gimnastica sportivă masculină (nr. 6, pag. 20).
A. IONESCU : Graficul analitic multianual — oglindă a evoluţiei competiţionale în atletism (nr. 10, pag. 31).
A. IONESCU : Atletismul la J.O. de la Montreal (I) (nr. 10, pag. 46).
A. IONESCU : Atletismul la J.O. de la Montreal (II) (nr. 11, pag. 21).
M. IONESCU : Unele aspecte ale tacticii speciale în fotbal (nr. 10, pag. 35).
C. MILICI : Biomecanica zborului la sărituri în gimnastica sportivă (nr. 4, pag. 18).
G. MOLEA, V. COŞARIU : Elemente de mare dificultate la bara fixă (nr. 7, pag. 5).
I. MATEI : Bobul românesc în perspectiva J.O. din 1980 (nr. 12, pag. 16).
I. MUREŞANU : Planificarea antrenamentului (nr. 11, pag. 37).
GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Învăţarea jocului de handbal prin jocuri de mişcare şi pregătitoare (I) (nr. 3, pag. 42).
GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Iniţierea jocului de handbal prin jocuri de mişcare şi pregătitoare (II) (nr. 5, pag. 20).
GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Învăţarea jocului de handbal prin jocuri de mişcare şi pregătitoare (III) (nr. 6, pag. 15.)
GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Învăţarea jocului de handbal prin jocuri de mişcare şi pregătitoare (IV) (nr. 8, pag. 22).
GH. PREDESCU, H. ALEXANDRESCU : Învătarea jocului de handbal prin jocuri de mişcare şi pregătitoare (V) (nr. 11, pag. 42).
R. SOTIRIU, MARIANA MAROLICARU : Unele aspecte psihologice ale încălzirii în handbal (nr. 11, pag. 46).
MARIA ŞERBAN : Aspecte particulare privind psihodiagnoza anxietăţii la scrimeri (nr. 7, pag. 16).
MARIA ŞERBAN : Psihoterapia anxietăţii la scrimeri (nr. 9, pag. 33).
AL. TATU : Contribuţii la sporirea procesului instructiv-educativ prin folosirea ambidextriei în pregătirea jucătorilor de fotbal juniori (nr. 7, pag. 22).
I. TUDUSCIUC : Metodica învăţării unor elemente de gimnastică acrobatică (I) (nr. 1, pag. 18).
I. TUDUSCIUC : Metodica învăţării unor elemente de gimnastică acrobatică (II) (nr. 2, pag. 21).

I. TUDUSCIUC : Metodica învățării unor elemente de gimnastică acrobatică (III) (nr. 4, pag. 21).
I. TUDUSCIUC : Inițiere în gimnastică — bara fixă (I) (nr. 8, pag. 27).
I. TUDUSCIUC : Inițiere în gimnastică — bara fixă (II) (nr. 9, pag. 28).
I. TUDUSCIUC : Inițiere în gimnastică — bară fixă (III) (nr. 11, pag. 52).
AL. VLADAR : Turneul olimpic de box, Montreal, 1976 (nr. 11, pag. 26).
V. VOINEA : Specializarea pregătirii fizice la gimnastică (nr. 10, pag. 38).
AL. ZOTA : Aspecte privind evoluția calităților motrice în probele de tetratlon atletic (nr. 4,pag. 24).

SPORT—RECREAȚIE—SĂNĂTATE

I. BRATU : Complex de exerciții pentru gimnastica în producție sub formă de pauză (nr. 1, pag. 29).
I. BRATU : Complex de exerciții pentru gimnastica în producție sub formă de pauză (nr. 2, pag. 33).
I. BRATU : Complex de exerciții pentru gimnastica în producție sub formă de pauză (nr. 3, pag. 31).
I. BRATU : Folosirea exercițiilor fizice în regimul de viață al elevilor și al studenților (nr. 4, pag. 30).
I. BRATU : Folosirea exercițiilor fizice în regimul zilnic de activitate al elevilor și studenților (nr. 5, pag. 29).
I. BRATU : Indicații privind folosirea exercițiilor fizice în regimul zilnic de către elevi și studenți (nr. 7, pag. 46).
I. BRATU : Folosirea exercițiilor fizice în regimul zilnic de activitate al elevilor și studenților (nr. 8, pag. 40).
I. BRATU : Folosirea exercițiilor fizice în regimul zilnic de activitate al elevilor și studenților (nr. 9, pag. 44).
I. BRATU : Folosirea exercițiilor fizice în regimul zilnic de activitate al elevilor și studenților (nr. 11, pag. 56).
M. ION : Jocuri pentru învățarea schiului la copii (nr. 12, pag. 53).

TEORIE—STUDII—CERCETĂRI

O. CIUBOTARU, CLAUDIA SIMIONESCU : Aparat pentru dirijarea antrenamentului după ritmul cardiac (D.A.R.C.) (nr. 5, pag. 24).
S. CORBU, A. IONESCU : Model de analiză statistică a dinamiciii unor parametri ai performanțelor atletice (nr. 7, pag. 35).
V. DUMITRESCU : Calculul funcției de regresie multiplă (nr. 9, pag. 12).
M. EPURAN : Capacitatea psihică a sportivului (nr. 9, pag. 22).
A. IONESCU : Tendințe de evoluție olimpică a performanțelor în alergările de semifond și fond (nr. 12, pag. 40).
MARIA ȘERBAN : Model de antrenament autogen (II) (nr. 1, pag. 52).
C. TATU : Rezistența relativă în alergările feminine de semifond și fond (nr. 10, pag. 27).
BERTA TOVISSI : Demonstrații de gimnastică — un proces instructiv-educativ multidimensional (nr. 12, pag. 30).
IULIA VAIDA, NINETA CRĂINICI : Conceptul posturii corecte în metodologia Hatha Yoga (nr. 3, pag. 34).

MEDICINĂ SPORTIVĂ

A. AMBRUȘ : Studiu privind interdependența vitezei de conducere motorie și sindromul de hiperexcitabilitate neuromusculară (tetanie) (nr. 4, pag. 34).
I. DRAGAN, A. GRANICI, A. VASILIU : Experimentarea produsului Calgam (vit. B15) la un lot de luptători de performanță (nr. 5, pag. 34).
I. DRĂGAN : Medicina și olimpiada (nr. 11, pag. 62).
DOINA GAVRILĂ : Studiu asupra relației dintre hiperexcitabilitatea neuromusculară și randamentul sportiv în probele de viteză în atletism (nr. 2, pag. 36).

M. GEORGESCU, C. ALEXANDRESCU, CRISTINA FOZZA, V. DIMITRIU, G. CHEREBEȚIU, VIORICA NICOLAESCU : Capacitatea de efort anaerob a elevilor și elevelor din școala primară (nr. 6, pag. 24).
M. GEORGESCU : Capacitatea de efort anaerob a studenților în educație fizică (nr. 9, pag. 50).
A. GAGEA, A. DEMETER : Semnificația reflexului clino-ortostatic în efortul fizic (nr. 12, pag. 26).
V. IGNAT, G. IONIȚĂ : Pentru o selecție științifică în sportul școlar de performanță (nr. 8, pag. 46).
P. MITA : Deviațiile coloanei vertebrale la scrimeri (nr. 1, pag. 58).
A. SZOGY : Capacitatea de efort anaerobă la sportivele de performanță (nr. 3, pag. 54).
C. VĂLEANU : Despre substratul anatomic al stabilității și instabilității vertebrale (nr. 7, pag. 50).

OPINII—CONSULTAȚII

G. AVRAM, MARIA VERDEȘ, VIORICA VIDICAN : Baschet în scaune rulante cu elevii școlii profesionale speciale nr. 7, Oradea (nr. 10, pag. 42).
I. BRATU : Puncte de vedere privind conținutul și structura lecției de educație fizică în etapa actuală (nr. 5, pag. 43).
GEORGETA CHIRIȚĂ : Direcțiile de dezvoltare și perfecționare a învățămîntului în etapa actuală (I) (nr. 5, pag. 38).
GEORGETA CHIRIȚĂ : Direcțiile de dezvoltare și perfecționare a învățămîntului în etapa actuală (II) (nr. 6, pag. 38)
GEORGETA CHIRIȚĂ : Colaborarea profesorului de educație fizică cu ceilalți factori educativi (nr. 8, pag. 50).
A. GAGEA : Eseu despre forță (nr. 6, pag. 44).
A. GAGEA : Eseu despre viteză (nr. 9, pag. 57).
A. GAGEA : Eseu despre rezistență (nr. 12, pag. 50).
M. IONESCU : Cerințe prioritare ale etapei precompetiționale (nr. 1, pag. 63).
M. SCHMITZ, M. DELEANU, DOINA MARCUS : Studiul dezvoltării unor calități motrice în raport cu vîrsta biologică la eleve (nr. 2, pag. 42).
D. MANOILEANU : Premise teoretice ale elaborării unei concepții de joc și de arbitraj în rugby (nr. 2, pag. 46).
D. MANOILEANU : Premise teoretice ale elaborării unei concepții de joc și de arbitraj în rugby (nr. 3, pag. 60).
D. MANOILEANU : Marile momente ale jocului : marginea, grămezile și maulle-ul (nr. 4, pag. 50).
D. MANOILEANU : Premise teoretice ale elaborării unei concepții de joc și de arbitraj în rugby (nr. 6, pag. 49).
V. MARCU : Aspecte privind necesitatea, structura și funcționalitatea unui complex de refacere și recuperare medicală a sportivilor de performanță (nr. 4, pag. 57).
V. MARCU : Unele aspecte ale creșterii și dezvoltării copiilor ambliopi (nr. 5, pag. 52).
C. POP, L. SZENTE : „A.M.I.-1" aparat pentru măsurarea impedanței dermale (nr. 9, pag. 62).
ELVIRA SIMIONESCU, GH. MITRA : Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în jocurile sportive (nr. 12, pag. 43).
C. TĂBĂCARU : Dispozitive didactice (nr. 2, pag. 52).
* * * : Programa pentru examenul de gradul II, educație fizică, profesori categoria I (nr. 4, pag. 41).
* * * : Programa pentru examenul de gradul II, educație fizică, profesori categoria a II-a (nr. 4, pag. 45).
* * * : Programa pentru susținerea examenului de definitivat în învățămînt-educație fizică, profesori categoriile I și a II-a (nr. 6, pag. 33).
* * * : Programe de perfecționare — educație fizică (profesori categoria I și a II-a) (nr. 7, pag. 54).
* * * : A XXI-a ediție a Jocurilor Olimpice — Montreal '76. Rezultatele întrecerilor finale (nr. 10, pag. 54).

FILE DE ISTORIE

D. ALMĂȘAN : Rolul Societății Astra în dezvoltarea educației fizice din Transilvania (nr. 1, pag. 67).
T. CORNEȘANU : Cronica grecească a lui Athanasie Comnen Ipsilante din 1776 și ideea educației fizice școlare în România (nr. 4, pag. 61).
T. CORNEȘANU, N. CORDOȘ : Pagini din istoricul „Reuniunii Române de Gimnastică și de Cântări" din Brașov (nr. 7, pag. 58).
T. CORNEȘANU : Cîteva aspecte din istoricul educației fizice feminine din România (nr. 8, pag. 56).
R. HARET : Un mare inițiator al educației fizice în țara noastră (nr. 12, pag. 62).
GH. POPA : Istoricul barei fixe (nr. 2, pag. 58).
GH. POPA, O. GLIGOROVICI : Societatea de educație fizică „Șoimii României" din Sînnicolau Mare (nr. 6, pag. 56).
N. POSTOLACHE : Trei decenii de cînd Organizația Sportului Popular a pus bazele noii mișcări sportive (nr. 5, pag. 61).
N. POSTOLACHE : Centenarul nașterii lui Constantin Kiriței (1876—1965) (nr. 11, pag. 65).
ANA PUȘCHILĂ : Umanismul lui Pierre de Coubertin (nr. 6, pag. 60).

MERIDIANE

H. ALEXANDRESCU : Vîntul-contra a determinat o reconsiderare a tacticii la Montreal în canotaj (nr. 12, pag. 66).
B. BAJIN : Săritura Tsukahara (nr. 4, pag. 65).
M. EPURAN : Manifestul psihologiei sportului (nr. 7, pag. 64).
I. ȘTIRBU, M. BUGNARIU, FL. MARIN : Handicapatul și sportul (nr. 7, pag. 65).

NOTE-ȘTIRI-COMENTARII

ELENA DOBINCĂ : Cronică (nr. 8, pag. 65).
I. DRĂGAN, AL. GRANICI, ELENA GEORGESCU, ADRIANA ȚUGUI, A. VASILIU : Actualități în refacerea sportivilor (nr. 8, pag. 67).
H. CRISTEA : Interviul nostru cu Bela Karoly (nr. 10, pag. 8).

SFATUL MEDICULUI

I. ȚUGUI : Abuzul de medicamente la sportivi (nr. 3, pag. 68).
I. ȚUGUI : Călirea organismului tineretului prin educație fizică și sport (nr. 4, pag. 69).
I. ȚUGUI : Călirea organismului tineretului cu ajutorul soarelui (nr. 5, pag. 68).
I. ȚUGUI : Apa și aerul, mijloace de călire a organismului tineretului (nr. 6, pag. 65).
I ȚUGUI : Turismul și sănătatea tineretului (nr. 7, pag 7).
I. ȚUGUI : Înotul, mijloc ideal de călire a organismului (nr. 8, pag. 62).
I. ȚUGUI : Înecul, hidrocuția și măsurile de prim ajutor (nr. 9, pag. 68).
I. ȚUGUI : Alimentația rațională a sportivilor (nr. 11, pag. 71).

PORTRET

H. ALEXANDRESCU : Magda Mikloș (nr. 2, pag. 65).
VL. MORARU : Steve Williams — urmașul lui Tommie Smith (nr. 6, pag. 62).
C. MACOVEI : Teodora Ungureanu (nr. 11, pag. 69).

COMPENDIU TEHNIC FOTBALISTIC

M. IONESCU : Compendiu tehnic fotbalistic (nr. 2, pag. 70 ; nr. 3, pag. 66 ; nr. 4, pag. 72 ; nr. 5, pag. 71 ; nr. 6, pag. 69 ; nr. 8, pag. 69 ; nr. 9, pag. 71 ; nr. 10 pag. 70).

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

* * * : Articole apărute în revista „Educație fizică și sport", în anul 1976 (nr. 12, pag. 68).